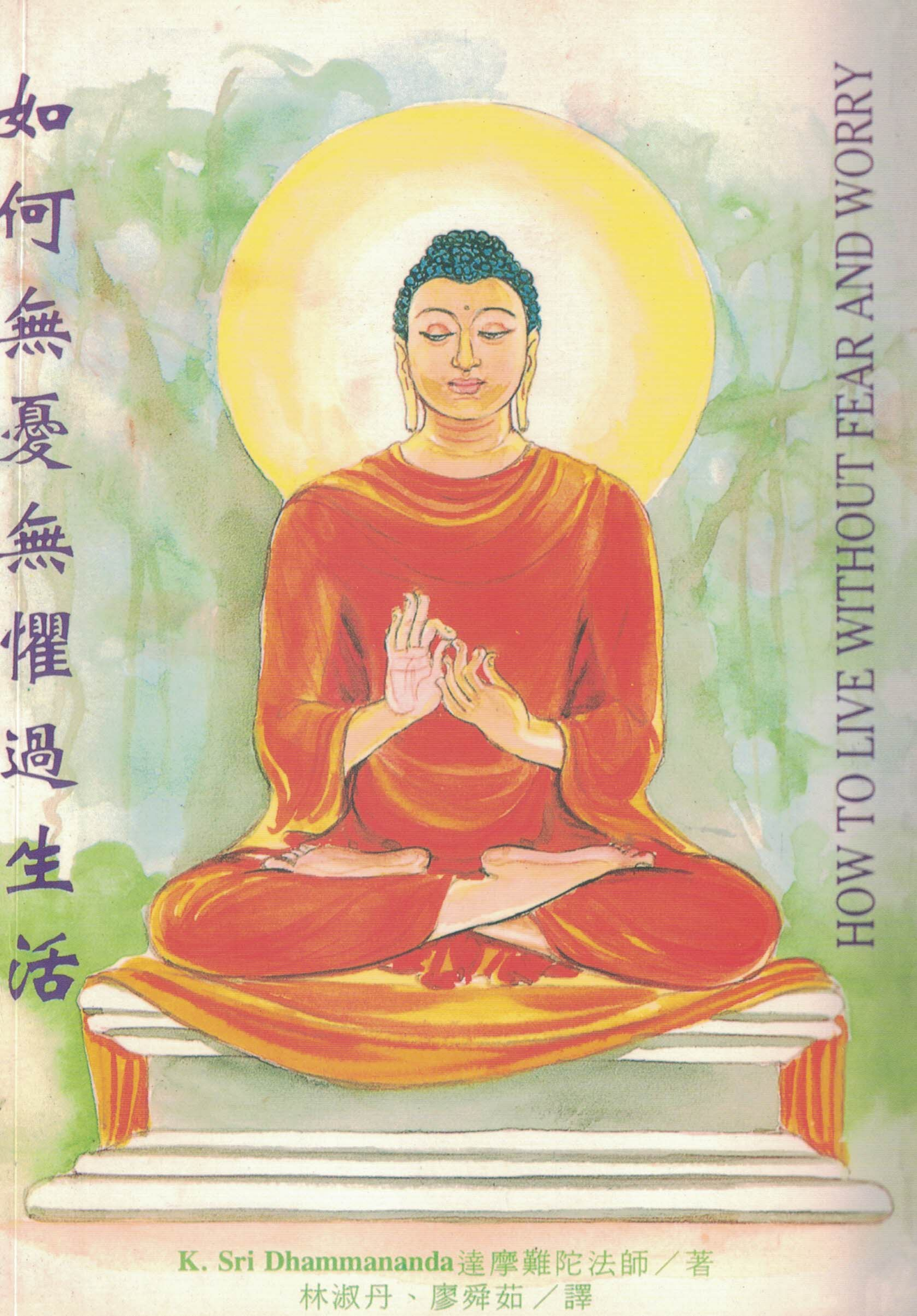
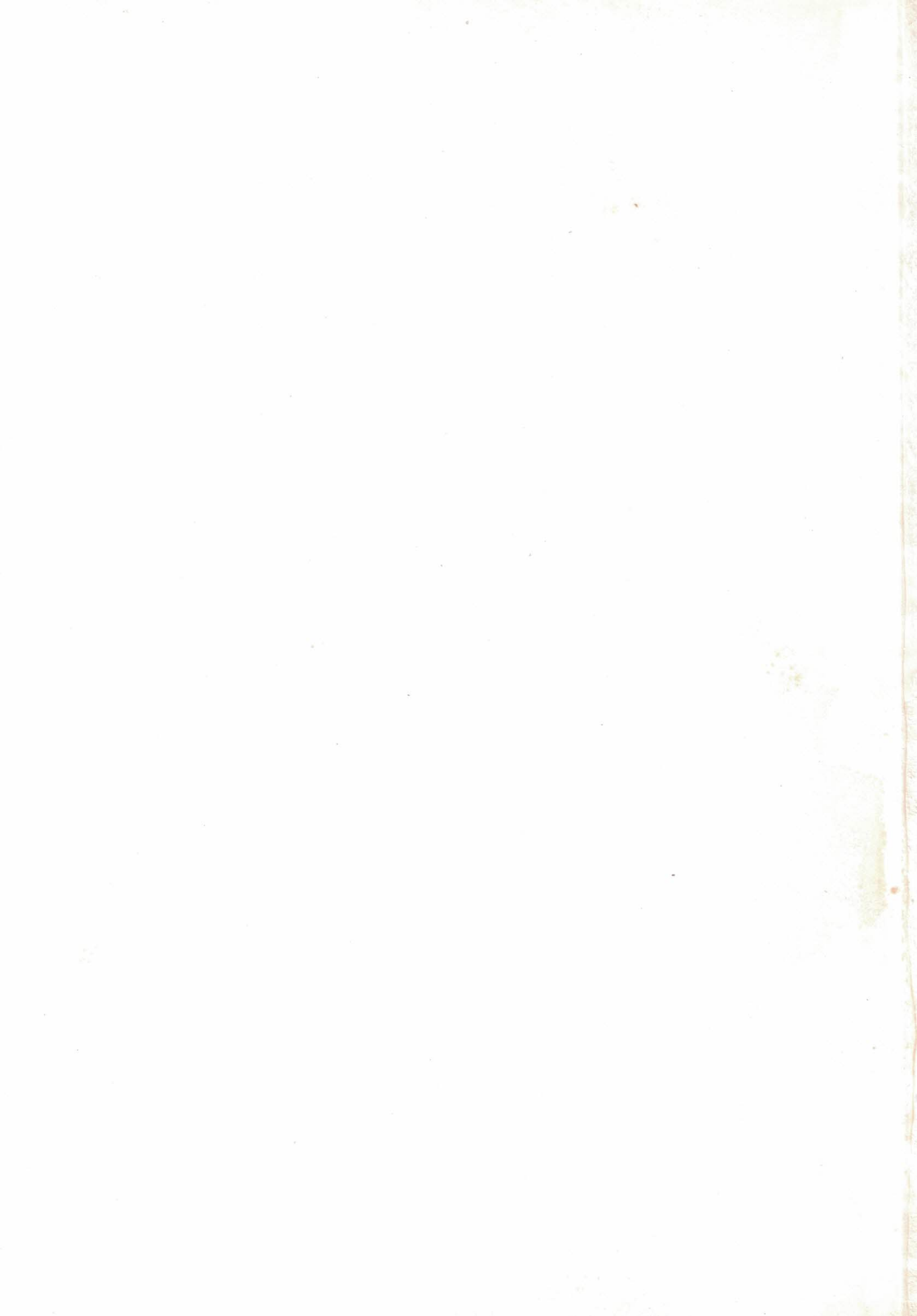

如何無憂無懼過生活
HOW TO LIVE WITHOUT FEAR AND WORRY
K. Sri Dhammananda達摩難陀法師／著
林淑丹、廖舜茹／譯



HOW TO LIVE WITHOUT FEAR & WORRY

如何无忧无惧过生活

作者：达摩难陀　大法师

译者：林淑丹、寥舜茹

新加坡佛教坐禅中心出版



序

《无忧无惧过生活》是一本广受大众欢迎的佛学书籍。现在将全书翻译成中文，希望能突破语言的界限，将佛法弘扬光大，让世人都能共沾法益。

这本书的英文原著是佛教界最受欢迎的读本之一，它向世人引荐了正确的思想和生活观。至今本书已被翻译成十四种不同的语言，证实了本书受世界广大读者的欢迎。

本书以最浅白、清晰的语言，阐述了最深奥的佛学思想。

本书以奇闻轶事结合生活哲理，使读者更容易接受。

本书所论及的是世人最关注的切身问题。惊人的科技发展，偶尔引发了宗教和道德的混乱和纷争。本书以佛教的观点来看待问题，如家庭计划和堕胎的问题。

本书所讨论的问题及解决问题的方式，也可以用来洞察将来诸多问题的人类社会。目前世人所关注的科技问题，如复制绵羊“多利”的问题；可以根据本书所提出的佛教观点来看待。

《无忧无惧过生活》中文版的出版，令广大使用中文的各界人士，受益无穷。希望本书的出版使得广大中文读者，从中获得佛教思想对现代生活的理念。

共沐法雨！！！

达摩难陀　大法师

一九九七年五月十七日

序

（英文版原序）

“人出生、受苦而后死去。”这是安娜托·法兰斯的著作中一位智者对生命所作的诠释。然而，有些自由派的思想家则认为：“人只是一个小小的机器，由原子任意的排列所组成，不过是自然进化的一部分，痛苦则是人类挣扎求生存不可避免的过程，生命没有特殊的意义及目的。而死亡是化学成分的分解；分解殆尽后，不残存一物，”

当以上两种说法，被某些怀疑论者、唯物论者甚至伟大的思想家广为采用的时候，其他哲学家及宗教上的先驱也想发掘出生命的意义及目的，尤其想要探讨人生所受苦难的问题。

根据释尊的看法，每一种物质都不会消灭，始终以成、住、坏、空的顺序循环不已，永不止息。释尊也认为所有的事物都受苦于无止境的变化及冲突。然而，这些受苦受难的人们，因为期待永生与灵魂不灭，愿意忍受这些痛苦。就因为存有这种期待，人们遂产生永远无法满足的私心，因此导致恐惧与忧虑。

释尊也在教诲中，提供了我们道德行为的标准，他认为虽然我们生活在痛苦与不确定感中，然而如果我们学习去区分成熟与幼稚的行为，我们仍然有可能体会到实质的幸福。要达到这个目的，我们的心灵必须先要有正确的观念。也就是认清生命的贪婪本性及追逐感官喜乐的倾向，并检讨人生变迁与贪婪的结局，以适当引导自己的生活，走向幸福之道。

为何忧伤

第一版《为何忧伤》（Why Worry）于一九六七年出版（一万册），随即获得读者广泛的回响并以每版五千册的记录再发行了六版以上，赞赏及感谢的信函从世界各地蜂拥而来。有的来自美国、英国、德国，有的则来自南非及许多亚洲国家。那些表示赞赏的人，不仅是佛教徒，其中还包括了印度教徒、回教徒、基督教徒，甚至一些自由思想家。这本书之所以引起大家的兴趣，部分原因是用词简单明了、内容浅显易懂，更重要的原因是本书的目的在揭示生命的真相，不仅以佛教的观点，更是融入了其他宗教及伟大思想家合情合理的观点，给予那些陷入纷乱复杂的文明世界中的彷徨迷惑者，适度的安慰和建议。

有些人甚至来信表示它们是如何藉此书，及时了断自杀的念头。有的人则说它们每天晚上会阅读上几页，帮助

自己静下心来，以确信世上的种种问题，总有简单及实际的方法可以解决。

自从《为何忧伤》一书出版后，发生了许多事情。这期间我阅读了许多读者的来信，以及与各行各业遭受困扰的人充分的讨论后，得到不少新的体验及领悟，因此，我决定出版另一册新书。

这本书讨论人类古老的问题，也针对现今的现象加以探讨，但是初衷仍然不变，那便是表达出一个人如何透过适当的信仰而活得欢喜自在。我想以实际的及人类本来的观点来讨论问题。因此，引用许多文句、轶事、趣闻、寓言故事等，来说明一个有智慧的人是如何超越时空看待生命。这些颇具东方风味的文字，可能有些读者无法加以联想体会，并觉得它们是属于特殊文化的一群。然而，这些读者若能区分故事本身及其要点，便可以受益匪浅。毕竟，世间的问题及真理对所有的人都是一视同仁的。

诚挚的希望本书能为读者带来新的体验和希望，并期望读者不要带有讥讽与怀疑的眼光阅读本书。

达摩难陀

一九八九年五月十九日

前　言

《无忧无惧过生活》一书，是达摩难陀大法师的精心杰作。本书至今已被翻译为十四种文字向全世界发行。影响之巨由此可见。

新加坡佛教坐禅中心曾多次获得大法师的授权，出版他的钜作。

在新加坡，佛教徒以受中文教育者居多。佛教的弘扬要打破语言和文字的障碍。尤其南传上座部佛法，在以北传为主的新加坡佛教界，要展开弘发活动更是困难重重。

本书文字浅白，寓意深长。藉生活中的琐事及一些有趣的小故事来启发读者。各种宗教、学者，甚至中国传统的儒家思想和道家思想也多次在书中被引用。作者摒弃门户主义，提倡事实求是的精神值得我们借鉴。

本书这次以规范的简体汉字重新出版，目的在于使更多年轻人受惠。希望本书能令广大的读者能从中领悟什么是正确的生活观？怎么样才是有意义的生活？如何无忧无惧的过生活？

法乐常住

　　法喜充满

新加坡佛教坐禅中心

萨拉达　大法师

一九九七年五月十七日

目　录

第二篇: 如何克服忧虑

第三篇：快乐的要素

第四篇：快乐、成功的生活技巧

第一篇：忧虑及其来源

第一章：恐惧与忧虑

我们为生活付出恐惧与忧虑的代价，
而焦虑便是恐惧与忧虑的根源。

恐惧与忧虑，似乎是人类生活的一部分，任何一个活在现世的人，都无法从这些不愉快的精神困扰中挣脱。

到底人为何而担心呢？他们的忧虑完全根植于各种不同的承诺及责任，而这些忧虑起源于各种的伪装。在与人相比时，总感到不如人："也许我无法胜任那个工作吧！"或"我觉得自己不够聪明，无法让人对我印象深刻。"他们不愿意以自己的真实面目在他人面前出现，因此对自己说："我不能让其他人知道真正的我，这么一来，别人可能对我失去信心或轻视我。"所以，他们只有伪装做别人的样子。

人往往很在乎自己的外表－－男人会担心自己秃头；女人则烦恼自己脸上出现皱纹或忧心自己的身材、肤质、身高等问题。

人们也害怕遭受他人的批评与抨击，或遭受到上司的谴责，他们害怕被人嘲弄，而不敢在众人面前表达自己的意见或想法，但每当有人表达与自己相同的意见，并且得到别人的认同时，又感到愤愤不平。他们深感自己为批评所累，虽然明知那种批评是不公平也不是他们应得的。

担心自己的家庭又是一个问题："或许我根本不是个好父亲（母亲、儿子、女儿）。"做丈夫的担心自己年轻貌美的妻子会对其他男人示爱；而做妻子的也会忧虑自己英俊的丈夫会离她而去或与其他女人私通；未婚男女则担心如何找个好对象；结了婚的夫妻则担心若膝下犹虚会是多么寂寞。另一方面，已有子嗣的夫妻可能要担心子女的教育问题；有些人则忧虑："我丈夫（妻子）已不再爱我，可能会遗弃我。"或"等到我老了，孩子会不会照顾我？"有些父母则过度担心孩子们的安全问题，是否有足够的金钱来应付家庭的开销，家庭的保安问题，或眷属亲人的健康问题等等。

在工作场合，人们可能烦恼能否顺利完成工作，以及如何做正确的抉择。"如果我的决定是错的，那该怎么办？""我们应该现在赶快把股票卖了呢？还是迟些时候再卖？""我的部属在财务处理方面是否值得信任？他们会不会趁我不在时背叛公司？"有些人担心可能会造成损失，或无法如愿获得升迁，或是被托付太多的责任，有些人则烦恼功成名就时遭到同事的嫉妒。

事实上，我们每天所遇到的烦恼永远也无法详细列出来。人活着本来就充满了忧虑和恐惧，这造成我们内心的黑暗面。人有无数的恐惧－－害怕在不安中惊醒、怕敌

人、怕饥饿、怕生病、怕失去财产、怕老、怕死、甚至害怕来世。

人不只担心事情出纰漏，甚至事情进行的太顺利也要烦恼；在他的心中有种隐约的恐惧感，似乎事情会突然之间出错，眼前的快乐可能在下一秒变成悲哀。虽然有人说：“没有消息，就是好消息。”但是人们还是担心没有消息，无端的担忧使得生活中充满恐惧。这种不幸降临在所有的人身上，只有心地纯洁的人，才能从桎梏中解脱。

忧虑的原因

在所有负面的精神状态中，最不健康、最伤身体的是慢性的忧虑。人为什么会忧虑呢？最根本的答案只有一个－－忧虑是因为“我”和“我的”概念或佛教所说“我执”所致。

几乎所有比人类低等的动物均靠本能生存，而人类则不然。人类拥有优越的思考能力及直觉，惯用理智创造永久的自我，在人类思想史上，佛教对于自我观念的探讨，占有独特的地位，佛教的教义指出，自我或精神只是一种概念，通常无法与现实世界相呼应。从对自我的信仰中，人发展错误的“自我”和“所属”的想法，因而产生渴求、私欲、欺骗、骄傲，以及其他不健全的思想。这“自我”的概念是所有问题的根源，小至个人冲突，大至国与国的战争。

从“自我”的观念中，人们错误的相信，必须不断的满足充满欲望的肉体。因此，无法满足需求和欲望，便会给他带来烦恼和忧虑。

因而，忧虑只是一个渴望世俗欢愉的负向心理状态。对某种物体越执着就越怕失去它。但是，当一个人的欲望获得满足时，新的需求又会产生。

同样的，人害怕与厌恶的事情有所牵扯，对喜悦的执着与对不快事物的厌恶便造成忧虑。有时，极端的话，只要与某种物品或情境有所关联，即使对本人无所伤害也会产生忧虑。例如：对黑暗的恐惧，置身于封闭空间的恐惧，对空旷空间的恐惧，惧高，对动物、恶魔、幽灵的恐惧，对小偷、敌人、符咒的恐惧，幻想被人攻击或背地里遭人杀害等等。

一个人经历的忧虑与遭遇，只是“自我”对多变的尘世欲望所产生的交互作用。无法了解这项事实是遭遇诸多痛苦的原因。但是，如果一个人能够修心养性，理解生命的本质与特性，便容易克服痛苦。因为他了解：无论是愉快的经历或是所爱的人，终有远离的一日，而且随时均可能发生；可能在事业起步之初、或中途、甚至在结束之际。在这不确定的世界里，唯一确定的事是：凡事均有终点。所以一个认为自己是不可或缺的，或凡事必亲力亲为的人，应该想想，当他无法在场的时候该怎么办。他会被人所怀念，也可能有人会觉察到他已不在人世，但时间不会太久。没有一个人在世界上是不可或缺的，少了他一个人，世界还是会继续运转。既然如此，他就大可不必这么

担心自己，心怀想象的忧虑，以至伤害自己的健康，缩短人生的旅程，直到终点－－死亡。

而亲密关系的破裂，亦带来痛苦。当自己所爱的人离开了，便感到失落、灰心、绝望与充满挫折；这是自然反应。当自己被所爱的人拒绝时，总是痛苦万分的；但有些人不去克服困难，让时间来治疗伤痕，反而以沮丧来麻痹自己，在心里想了一遍又一遍，寻找各种方法或手段治疗自己破碎的心，有些人甚至使用暴力来发泄愤怒与挫折。

恐惧与迷信

此外，还有一种在人心蔓延的恐惧－－对自然及未知的不可抗拒力的恐惧。在人学习和野兽搏斗，并为保护自己防御外族时，这种恐惧长久以来即深驻人心。在漫长的蛮荒深夜中，当人与大自然的力量抗衡时，迷信的种子早已深植人心，传承下来，一代延续至另一代，迄今未止。

恐惧，在原始感官中。被形容为一种强烈感情的反应。发生时，在本能上有想逃离引起该恐惧情境的冲动，并出现如：脸色苍白、颤抖、心跳急速、口干舌燥等生理状况。

根据名心理学家约翰·柏多斯·华生的说法：

“恐惧是三种自然情感的反应之一，另外两种是爱与愤怒。”

依华生的观点，突然失去挚爱或遇到巨大的噪声，皆会导致出生婴儿的恐惧感。他相信即使是出生婴儿，也须

要受到挚爱给予信心。母爱可以缓和他心中的焦虑。人们相信出生婴儿心中的恐惧，可能与前世的生活方式有关；这些恐惧仍深刻的烙印在婴儿心中。而这些与前世有关的恐惧感，时常会在幼儿时期表现出来。

当面对无法理解的力量时，原始人与野兽之间的差异便很清除。野兽直觉的去适应，并屈服于威势下；然而，原始人在被凶猛的野兽包围，或面临自然现象，如：雨、风、风暴、闪电，及自然灾害，如：地震、火山爆发、疾病传染时，会匍匐在地上，向未知的力量寻求保护。从较早对外界力量的感觉，人认为可以藉祷告来停止灾害，就象自己也可被取悦般。原始人发展仪式及信仰，把自然的力量当作神，若是助力的就变成“善神”，若是阻力的则变成“恶神”。

于是，那些不了解自然法则的人便产生恐惧，不管是原则也好，动机也好，恐惧是迷信的开始。在许多宗教信徒心目中，他们依赖神的帮助来满足需求，深恐得罪造物主，因此许多宗教制度及信仰的根基都建立在对未知的恐惧上，而由宗教产生的恐惧是最严重的一种，因为它禁锢并诱惑人心，并助长无知与迷信。

在这千变万化、对问题永无解决之道的世界里，人们渴求自身及所爱之人的安全。在自认为解决了问题时，产生原先问题的环境可能已经改变，因而引发另一个问题，情况依然令人困扰与迷惑。于是，他深感忧虑，就象一个在沙滩筑城堡的小孩一般，担心着每一次风浪的袭击。

在这种渴求安全感及害怕死亡的情况下，我们只好求助于宗教力量。于是，在神秘的宇宙中，对于令人恐惧的

物品发展出信仰，是无知与对未知的恐惧使人产生最初的宗教信仰。人们认为宇宙的一切运行原则，都是由超越自然力量完美的神所掌握。虽然科学的发展多少减低了这些迷信，也增进现代人的知识，但是过去的迷信依旧残存在人们心中。因此，人们必须从束缚中挣脱开来。迷信削弱意志，囚禁人心，而荒诞不羁的宗教理论及信仰，不仅深植于粗野不文的人心，也在受过高等教育的人心里扎根。

因此，我们应该记得释尊说过的一句话：

“不论恐惧源自何处，它总是来自愚人而非智者。”

忧虑带来什么

亚力斯·卡罗医生说：

“当嫉妒、仇恨和恐惧成为习惯时，疾病就不远了。”

在医学上的观点是：假如无法消除烦恼与忧虑，疾病－－如：糖尿病、高血压、胃溃疡、皮肤病、哮喘等疾病，将更形恶化。当我们产生需求时，欲望的念头会引起生理的失调，医生发现病人有时是在自我期许下康复，而非医生的诊治。心灵的伤痛会彻底瓦解健康的身体。企业家若不懂排解忧虑及沉重的压力，往往会英年早逝；而无论外界如何的骚动，能够保持内心平静的人，则不会引起生理与心理的疾病。

经历也显示，忧虑时常导致身心失调，忧虑使血液更快干涸。适度的恐惧与忧虑是自然的，并且对自我成长或

许也是必要的；可是，若控制不住时，长期的恐惧和忧虑对人体只会造成破坏，这些因素均会削弱身体自然的功能。

根据医学上的观点，治疗功能失调症状的患者时，须密切注意病人的心灵状态；同时，忧虑不但不能解决问题，反而会带给人身体、心灵的摧残。况且，一名长年忧虑的人，通常会给家里、办公室以及社会造成不愉快的气氛，透过他个人的忧虑、恐慌所引起的卤莽行径，经常会破坏周遭的平和与欢乐。

如同忧虑可以造成自己及他人的伤害般，恐惧亦然。持续的恐惧，使一个人处于长期精神戒备和剧烈挣扎的痛苦中。恐惧腐蚀生命、堕落人心，它是一种强烈的悲观力量，时常为未来前途蒙上阴影。假如一个人怀有任何一种恐惧，他的思想必然受到影响，这种不健全的心灵状况，会慢慢腐蚀人性，而变成恶魔的主人。

恐惧力量对我们影响之大，它甚至被形容为人类的撒旦，有几百万人经常生活在恐惧中，他们对恶魔、幽灵与众神感到恐惧，这是人性无知的表征。

如果对威胁的来临没有预先的心理准备，突然而至的危机可能会将恐惧转变成惊惶失措。

第二章：我们的困扰

遇到困难有两种处理方法：去改变它，否则便去面对它。倘若可以尽人力去挽回，何必忧伤呢？——去改变它吧！假如已经回天乏术，也无须沮丧，愤怒和忧心不会使事情回转的。

－圣提蒂瓦－

生活是一连串不如意的旅程，只要活在世上，困扰和烦恼就会一直成为生活的一部分。生命中充满利益、名声、赞美与欢乐，然而我们也面对不利环境的时刻；例如：失败、毁谤、责备与痛苦。生活如同钟摆，摇摆不停，目前摇摆到令人欣然接收的情境，或许下一瞬间又摆到令人避之唯恐不及的状况了。

人通常有夸大问题的倾向，而不去了解事情的真正原因。这与“小题大作”类似。当失去所爱的人、事、物时，总觉得自己再也不会有任何欢乐可言了。如果遇到一些人无法了解他们的需要，却又不断困扰他们时，便会感到从来未受过如此不堪的待遇，而将伤害埋在心里，带着没必要的痛苦，继续接收这些想法的折磨。让我们摒弃这些想法，了解到万事都有终极，所受的困苦都有消弭的一天，不是更好吗？

我们应该了解，生命中所遭受的一切终有解决之道，没有永远受咀咒的灾难，除非自己愿意让事情如此发展。去了解有制约的现象（包括灾难及各种问题）所引起的原因是很重要的；况且每件事的发生，一定有其前因后果。藉此找寻问题的根源，便可解决各种形式的灾难。

面对问题

遇到问题不可气馁。相反的，要明智的去克服它。没有一个世俗的人，可以从困扰中解脱。因此，不是以问题本身来区分何者是智者，何者不是；重点在我们面对问题的态度。

苏格拉底的妻子是以火爆脾气闻名的，经常挑丈夫的毛病，几乎每天喋喋不休的责骂他。有一天，在妻子骂完之后，苏格拉底却赞扬她的措辞及演讲技巧比上一次进步了不少。

这显示一个聪明人如何面对问题，并以幽默方式消遣之。

尼赫鲁曾说过：

"我们应面对问题并想办法解决。我们要用心灵去面对，而不是拿怪力乱神为名义当挡箭牌躲开。"

依拉·威克斯在笑谈人的困扰上提出她的观点：

当生命就象一首歌时，
快乐是很容易的；
但人活得有价值－－

在于他懂得笑，
尤其当事情错的离谱时。
心灵的困扰是一种考验，
且是经年累月的，
令世人赞赏的微笑，
是闪烁在泪水中的笑容。

瑞宾·泰戈尔博士是一位著名的诗人，他在祈祷文里表达面对问题的态度，不必藏匿自己的恐惧及忧虑。

不要让我汲汲寻求避免危险的保护，
而是无惧的去面对。
不要让我祈求消弭痛楚，
而是有颗征服的心。
不要使我恳求消除忧虑的恐惧，
而是希望有赢回自由的耐性。

不如意的事情发生；譬如，当我们喜爱的事物遗失或毁坏了，有两种方法来处理：可以责怪自己或他人，因而笼罩在低潮的情绪中；或以抛开烦恼，对自己说："事情已经过去了，丢掉东西已经够悲惨了，为何还要让自己因此而不快乐呢？"追溯原因，日后不要再重犯同样的错误，才是真正的解决之道。我们也该想想应对的措施，或可能引发的问题。假如损失没有影响到他人，或许应该将注意力转移到其他事物上；因为问题的原因可能非常复杂，不是轻易能够找到答案的。如果不幸的事超越我们能

力控制范围之外时，我们应该凭着对生命的了解，鼓起勇气去面对它。

换句话说，以积极、肯定的态度去面对问题，而非鸵鸟式的躲避。假如因负面的想法导致不愉快，那真是自作自受。

释尊曾经说过：

“心灵是先驱、是首领，万法唯心造。”

他认为悲伤是由自身行为及无知所引起的，并指点众生，必须自己去寻找快乐，摆脱悲伤。

培养勇气及理解力

藉着正确的静坐方法及释尊的教诲，可以杜绝所有负面思想，因为一颗未经修行的心，正是所有问题的根源。释尊说：

“心灵是很难理解的，它十分敏锐，且游弋于意志间。智者会保护它，因为小心维护心灵将会导向幸福。”

人往往易于将自己的忧虑归罪于他人，尤其是找不到解决方法时更甚。在这种情况下，很容易找来代罪羔羊－－可以受责备、发泄苦情的人。例如：当小孩子受伤而哭时，为了让他不再哭，妈妈假装打其他小孩，显示已经有人受罚，小孩子报了仇，因而得到满足，便展开笑颜。这明显的表示：对人采取报复手段，会满足一般世俗者的心灵。

要承认自己的缺点是很难的，而责怪别人就显得容易多了。事实上，虽然这种态度是错误的，却有不少人引以为荣。所以当遇到相同的情形，我们不应该对人心怀恨意，而应该竭力承受痛苦，并冷静的解决问题。要记得，当他人制造麻烦，令人心忧时，假若我们知道如何保护心灵，便没有人可以真正侵犯自己。

在《法句经》中，释尊说：

“即使是最坏的敌人，也不能象自己毫无防御的内心般，伤害自己；然而，一旦心灵被操纵了，即使是父母或任何亲人也无法帮助你。”

以下是一位名诗人所写的一首诗：

心怀自信

在他人失态而责怪于你时，
依然昂首阔步；
在遭他人怀疑时，
依然相信自己并宽容他人。

遭受他人欺骗，
而不落入圈套，
或遭他人怨恨而不回报，
而自己相貌平平，
说话也不机灵；

依然等待，
耐心的等待。

假如拥有梦想，
应该心怀世界，
假如拥有思想
而不图利益自己；
那么荣耀与灾难便无轩轾。

当赢来的钱财，
孤注一掷于骰子游戏的风险中，
输尽又重新开始，
依然部队损失置喙一言。

当自己口中说出来的真理，
遭流氓扭曲、愚人诬陷，
依然可以忍受，
或眼看自己一生的心血遭破坏，
有勇气以破损的工具重建。

当精疲力尽后，
依然可以强迫心智继续运作；
当体力耗尽时，
只剩下意志在说：“撑下去！”
当与众人接触时，
依然保持美德；

或与国王并肩而行时，
依然保持谦卑；
当敌人或挚爱的人皆不能伤害你，
当所有的人把你当作他们其中一员，
但却不过火。

当你能原谅不可原谅之事时，
世界便属于你；
更世俗的一切事物均包容在其中。
此外，
你将成为顶天立地的人。
孩子！

在面临恐惧时，要有相当的勇气去了解事情的真相，并有更大的毅力去接受经历过的真理。恐惧是自己造成的，但若能坦然面对，则恐惧就无所遁形。坦然面对恐惧是很重要的，假如我们可以客观的追溯恐惧的来源，这场克服恐惧之战已经拔得头筹了。

忧虑时，不要摆张郁郁寡欢的脸展现给世界看，每个人的问题已多如牛毛，根本无暇顾及他人的问题。如果我们愿意，我们可以把问题交给值得信赖的人，或说给能对我们伸出援手的人听，千万不要在添增哀愁给那些自顾不暇、爱莫能助的人。

当遇到困难时，您是否有勇气保持微笑呢？如果能减少以自我为中心的心态－－以为只有自己材需要安慰，那就不难了。应该惜福，不要怨天尤人。记得一句话：

“我总在抱怨自己没鞋子穿；直到有一天，我遇到了一位没有脚的人。”

想到这一点，便可了解还有太多比我们更悲惨的人，自身的问题也就显得不是那么重要了。

想想别人，而不笼罩在自己的困境中，也是一种快乐的方法。忙于为他人带来快乐的人，根本没有时间想到自己的私利。

有位学生问一位著名的英国解剖学家一个问题：“治疗恐惧最好的方法是什么？”他回答：“试试为他人做点事！”这学生感到很惊讶，并要求进一步的说明，老师说：“心中不能同时有两种互相对立的想法，否则必会产生互相排挤的现象。举例来说，假设心灵完全被屏除自私、乐于助人的意念占据了，就不会有剩余的空间容纳恐惧。”这观点说明健康的思想与不健康的思想是不会同时出现的；这与佛家所言相同。建立起一颗光明的心，困惑、恐惧将不会在心中扎根。并且，还要保持一颗温暖的心，帮助他人。

磨练心智的另一个重要步骤是锻练体魄及言行。五官，包括眼、耳、鼻、舌及身体，提供了众生对环境感觉的信息。眼睛看见物体而创造思想，耳朵是听觉系统，鼻子是嗅觉系统般，藉由感官中的视觉、听觉、嗅觉、味觉及触觉；心灵可以分辨哪些刺激是令人雀跃的、厌恶的、或是中立的；而且，还要侦察出身体对这些信息的反应。大部分人对物体的反应是自发性的，亲近悦人的物体，避开令人憎恶的东西，但极少人能摆脱这些制约反应的控制。

一个人要学会控制自己的思想，才能掌握好自己的身体言行。思想可分为健康与不健康的，健康的思想能够发展出正直的人格，合适的态度与正当的行为。这种思想有助于人类的福祉。相反的，阻碍积极的人格发展，以及对人类有害的便是不健康的思想。

人要学习认识思想的本质，因为思想瞬息万变。人一旦发展出关照思想的技巧，那么他在培养正确的思想上已迈出了一大步。如果思想不纯正，他应该竭力摒弃这些不正的思想；如果思想是纯正的，那么他应该尽力去培养并发展它。换句话说，透过对思想了解的修养，人可以驾驭自己的心灵，而不被感官玩弄于股掌之间。

锻练身体以净化心灵与言行可以带来欢愉。每个人都想活得快乐些，而快乐本来就是天赋的人权，想活得与生具来的快乐，应该力行佛家所训诫的净化自己的过程:

一、摒弃所有丑恶的念头（已生恶令永断）。

二、摒弃有害的思想（未生恶令不生）。

三、培养健康的信念，并每日身体力行（已生善令增长）。

四、孕育尚未萌芽的健康思想（未生善令得生）。

这四个原则（四正勤）可在日常生活中轻易的实践，此乃保存一颗清澈明朗之心的方法之一。人人均可做到。虽然如此，仍有许多人无视于自己的渴望、欲求及嫌恶的情绪。其实，假如真心想拥有快乐，实在不该如此。我们应该立即自我觉醒，培养积极健全与启发性的观念，而现在正是开始着手的最好时机。

以正确的观点思考问题

面临棘手问题时，总觉得沮丧，看起来似乎很严重。这时，可以在夜晚时分出外散步，抬头凝视夜空，见到满天星光点点。璀璨夺目。从外太空看来，太阳在整个银河系中，也只不过是众多星星中的其中之一。假如太阳突然从外太空消失，就整个宇宙而言，恐怕是浑然不觉的。

我们的世界，在宇宙中只不过是沧海一粟，假如我们都消失了，又有何宇宙性的象征意义呢？当然所爱的人、朋友会想念我们一阵子，但除了他们，也许再也没有人会了。与自己相比，我们的困扰又是多么的渺小。思及宇宙的浩瀚，太阳相比之下就显得渺小了，更遑论我们所处的世界了；相形之下，困扰是多么的微不足道。

假使从这个观点来看，便可以了解八正道中的第一道“正见”的含意，它是正确的价值观，就是要我们不要以自我为中心，视自己的重要性甚于一切，进而了解生命中的事物哪些重要，哪些不重要，以及身体对我们的困扰是微不足道的。回味以下回教徒珍贵的谚语：

信仰是力量的来源，
悲伤是我的朋友，
知识是我的武器，
耐性是我的装束及美德。

—先知　穆罕默德—

麻烦很快就会远离，今日使你悲伤的，明日将被遗忘。也许你记得曾经哭过，但已记不起哭泣的原因。在生

命的旅途中，有多少个晚上睁着眼睛躺在床上，虚掷心神及劳力，回想着白天所发生的困扰。我们会一再反复的回想对他人的恨意，但在另一件更令人气愤的事发生时，又让我们回顾究竟一开始是在气些什么？想想过去的怨恨，我们会很惊讶的发现，是自己可以使自己不愉快；事实上，只要使思虑转移，便可终止这一切的不愉快。

不管困难有多大，痛苦有多深，时间会治疗一切。但在依赖时间之前，为了不让自己受到伤害，有些事是可以做的。我们需要常常保持心中的平静，不让烦恼消耗我们的精力，毕竟快乐是自己创造的。

我们无须亲身经历，便可得到知识。以知识作为凭藉，很多年轻人以为可以克服世上所有的问题。然而，科学解决的了物质的麻烦，却解决不了精神的困扰。没有人能取代经历万物的智者，回味这一句话：“十八岁时，我自忖父亲愚不可及；现在我二十八岁了，我非常惊讶的发现，他在十年间学到这么多东西！”这不是父亲的成长，而是你学会了以成熟的眼光看待事情。

第三章：我们为何受苦

痛苦的原因不外乎源于自私贪婪的欲求，以及事物无法与我们的精力和环境的改变相配合。

—释尊—

没有谁比释尊更透彻的体验到人类的痛苦。让我们深入的去了解释尊的一生，以及他如何参透人世痛苦的原因与解决之道。

释尊未出家前贵为太子，拥有富丽堂皇、终生备受呵护的宫廷生活；他不愁苦，只有安逸和奢华，终日有美丽的女仆服侍，宫中乐师、诱人的舞者忙于取悦他，拥有任何一个正常人所能享受的极限，但他身为太子，生活仍然感到空虚。

有一天，太子到宫外游玩时，看到四种景象，或许这对其他人而言不过是普通的现象罢了，但却带给他很大的冲动－－他分别遇到一个老人，一个病人，一个死人及一个化缘的僧侣。他对这四种现象印象深刻，因为这是他生平第一次见到的景象，他悟出生命是由苦难堆砌而成的。前三种景象提醒他老年、病痛及最终的死亡，是人世间不可避免的宿命，他也不例外。

但是僧侣的出现，让他重新唤起希望，给予他灵感和勇气来放弃王位及世间所有的享乐，去寻找真理，以拯救在痛苦深渊中的生灵。

一天晚上，太子决定放弃物质享受，去探索宇宙间人类生存意义的解答，他悄然离开王宫，身上只穿一件单袍，整整六年之久，他四处飘泊，不知道自己要去哪儿及往哪儿歇脚。他没有同伴，除了路人施舍的食物之外，他没吃过一顿正餐，象乞丐般，他手持破碗进食。过惯奢华生活的他，在第一眼看到穷人施舍他的粗劣食物时，差点忍不住甩掉，但最终忍受一切－－粗食、炽阳、豪雨及在冷湿的森林中过夜－－赤足爬山涉水；为了真理，不断的访求老师。

最后，终于让他在菩提树下悟出真理。在此过程中，他分享贫苦大众的人生经验，领悟到贪欲不止来自奢华的生活，更来自藉苦行磨练心智以获得智慧和自由的迷思。他差点死于刻苦的自我磨练，但事实证明苦行对悟道并无丝毫助益；他也试图与最好的老师学习，但却得不到他所想象的解答；最后他体验出，必须靠自己去寻求真理。最后，他放弃了自我折磨的修行方法而采取“中观之道”，避开极度的奢华或自我虐待。本着坚韧不拔的毅力与决心，藉自制的功夫而成为万世景仰的释尊。

释尊发现痛苦来自各种欲望，要摆脱痛苦，必须遵循八正道的方法。在彻底领悟生命本质后，释尊奉献一生，教导那些愿意听他述说真理及有所领悟的人。

生命的本质

释尊正视痛苦与快乐的本质，这不是未启蒙的心可以看见的。通常，大部分的人不愿面对生命的真实面貌，往往藉由白日梦或幻想，以获得虚假的安全感。很多人从来看不见、不明了、甚至不在乎去寻找生命的真相，反而比较喜欢生活在平凡乏味的世界里。

假如我们检讨一下人性，很明显的可以发现到人性充满缺陷，每个生物，不管是人或其他生物，均为永无止境的生存之战而挣扎，虽然有短暂的快乐，但同时也伴随病痛的侵袭、年老及死亡。

德国伟大的诗人、戏剧家兼哲学家歌德曾经说过：

"假如让他算算这一生中快乐的日子的话，加起来不到两星期。"

不管我们如何巧妙的安排、组织社会、协调人际关系，只要世界存在，即使是最好的人，还是难逃苦难；即使我们拥有财富，避免生活的刺激，却也躲不过死亡，我们的肉体终将分解。必死的命运是人世间不变的法则，生存的终结是死亡，这个念头对无知的人而言，是难以容忍的，他们沉迷于享乐，并错误的认为生命是永恒的。

拒绝认清真相，接受生命（老迈、死亡）的真理，到头来必定吃尽苦头。唯有念及死亡的必然，以及保持正直不阿的心态，必定能够赋予人勇气，去过有意义的生活，并在悲伤及面临死亡的刹那间保持镇定。

贪欲象影子般的跟随人的一生。在婴孩时期，就必须承担责任；在成年时期，更在养家活口的重责中挣扎，而

晚年的生活又充满病痛、虚弱、依赖、孤独、受苦乃至死亡，这就是所有人类的命运。

当一个过客，面对千变万化的世界，期待安全感或寻求永恒的快乐是极其愚蠢的。人为了一丝快乐而努力工作，忍受苦楚。但如果人想获得永恒的快乐就必须放弃容易消失的享乐；若人要结束痛苦，必须将私心连根拔起，并学习惜福。

了解生命的真实

没有学佛的人，无法参透生活既是痛苦的真正含意；想一想，地球上的生物，不是捕食猎物，便是遭其他动物捕食，甚至连驯良的草食动物亦生活在恐惧当中；因为，它们是其他动物及人类的牺牲品。没有人可以从生存的战役中逃脱；因为，生存一定会带来对痛苦、死亡的恐惧及生活的不确定感。释尊一生的转捩点，在他还是太子时出现。有一天，他看见一只青蛙被蛇吞食了，然后一只老鹰飞扑而下叼走了那条蛇。释尊对此感触良深，所有的生物均是可怜的，因为所有的生物总要挣扎的躲过自己的克星；同时，又为求生存而捕食其他生物。这实在令人费解，为何伟大而怜悯的神创造这些无辜的生命，目的在使他们受苦？何以造物主让众生不断的生活在捕食的恐惧中？

在充满贪欲的世界中，释尊义无反顾的为无常的世界，提供稳定的保证。一些不明了的人，因而称呼他为悲

观主义者，他们象在沙滩上筑建城堡的小孩，认为随着潮汐来往，城堡必毁坏的预言是悲观主义者。但是在尘世的不定中，释尊赐予我们比安全还要好的东西。他提供了追求最终稳定的方法－－涅盘，永恒的平静与无虞。

根据佛教的观点，世事本是无常。人之所以不满足，是由于不了解世界的无常。很多人甚至无法预言这个道理；既是知道，也不习惯运用于日常生活中。由于无知，我们责怪政府、不满社会或厌恶除了自己以外的每一个人。对于身为文明人而言，实在应该为我们的自大与无知负责。阻挠我们悟道的障碍是私心、骄傲、仇恨和无知。就是这些误会的心态，妨碍我们寻求真理。

通常我们不喜欢真相，是因为事实总是令人不悦或无法满足欲望。没有比“**展现自己的真实面**”（莎士比亚《哈姆雷特》）这句话更重要、更具意义了。换句话说，便是忠于自己的良心。不管我们是否接受欲望导致悲伤的道理，都不会也不能改变宇宙万物的基本原则。

我们应该能够分辨对错之间的不同，但是由于无知和愚蠢，我们时常给自己找上千个理由，表示觉察不到个中差异。以我们的智慧，我们可以为自己的行为找上各种的理由，但追究根本，我们最好还是承认：对就是对，错就是错。应该如同外科医生一般，找出扩散的癌细胞，予以切除。手术是很痛苦的，但是，一旦癌细胞切除后，拥有健康的希望，又将令人雀跃万分。

稍纵即逝的快乐

生命不完整，是因为生命无法永恒。法国哲学家亨利·贝格森说：

“生活是为了改变，改变是为了成熟，成熟是为了不断创造自我。”

所以，那些痛苦颓丧的人，应该寻求光明及依靠，而不是把快乐的希望建筑在宛如河口流沙的生命中。

当一个人拥有快乐的生活时，都会希望时间能停止流逝。然而时间不断的流逝，却是我们生活上的一个特质。在不断起伏的时间中，我们随着生、老、病、死载浮载沉。

释尊说：

“生命是无常的，死亡是必然的。”

短暂的生命向每个人大招其手，年轻人终究会衰老，健壮的身体会受病魔侵袭，精力将会耗尽，美丽会变成丑陋，所有的生命都会步上死亡，无人可阻挡这个过程。死亡尾随生命而来，有如夜晚紧随白昼般，不论贫富、老幼都一视同仁。然而，人很健忘，以为生命是不朽的。

如果细看人生，会发现生命的变动与起伏非常频繁：乍起乍落、成败得失、鼓励讥讽、赞美责难。我们的内心情绪的反应随之快乐悲伤、欢愉沮丧、满足失望、期盼恐惧。

这些情绪把人送到极乐境界，但不久又推入万丈深渊。尚未歇息，旋即又推向另一峰潮。我们怎能奢求永驻高峰顶点呢？然而，在一波又一波的生命浪潮中，心中有

一座平静的岛屿，能够保护我们不受风浪侵袭，这片心田是精力挫折后的智慧结晶，能够提供我们安宁与平静的力量。

生命之幻象

即使快乐也是建筑在贪欲上。在我们修行的路途上，不管喜欢与否，都要认清这一点。乍听之下，似乎会令人不快，但是如果因而放弃，那么距求真之路则将遥不可及，而且会受幻象所蒙蔽。

由于世界偶尔也有美好的一面，所以要相信这一点并非易事。环顾四周，即使在春天这般璀璨的景色下，还是有许多人死亡，而且更多的人遭受不治之症的折磨。事实上，我们会经历各种不同形式的失望、挫折、恐惧与痛苦。随着年岁的增长，经验的累积，如果不故意蒙蔽自己的眼睛，我们对世界的看法，会逐渐开阔。如再深入看世界的内涵，会发现我们可以由他人的生活，领悟生命的无常；一个喜剧的结局，有可能是另一个悲剧的开始。细微的失误可能会毁灭人的一生。

因此，生命是无常的，这项体验多少安慰了人们追寻的心灵。

世界运转不息
从新生到衰老

如水中的泡沫
晶莹、破灭而后消失

西藏佛教徒兼瑜伽大师、诗人密勒日巴阐明了以下简单、容易理解的生命之图:

年轻象夏日的花朵,
很快就凋谢了。
年老如火势蔓延至田畴,
突然就来到你跟前,
释尊说过:
"生与死就象日出日落,
来得快,去得也快。"

病痛有如一只被弹弓打伤的鸟,
知否?
健康和精力总有一天离你而去,
死亡则象一盏枯竭的油灯
(在最后的闪动后熄灭)。
这个世界是短暂的;
我保证没有一件事是不变的,
作弄的命运如同瀑布,
从不会往上倾泻。

一个罪犯有如一棵有毒的树--
一旦靠近它,便会受伤,

一个罪人如同冻伤的豌豆，
也象腐败的肥肉－－
会毁坏一锅的食物。
佛法的修行者，
就如同农夫在田里耕种。

命运的法则就象轮回－－
不论是谁乱了它的秩序，
都将损失惨重。
轮回有如一根肉上的毒刺－－
假如不拔掉，
毒性将会蔓延全身。

即将来临的死亡，
有如黄昏时树木的影子－－
飞快的消失，
令人阻挡不及。
当此刻来临时，
除了神圣的佛法之外，
谁也阻止不了。

虽然佛法是胜利的泉源。
但毕竟受其鼓舞的人还是少数。
许多人都纠缠在轮回的悲剧里，
在注定的不幸中，
与盗贼互争利益。

年轻健壮时，
总不曾想到会生病，
但病痛往往来得如闪电般急速。

当生活在尘世纷乱之中，
总想不到死亡的降临，
但它如雷电般急速劈在人头上。

病、老、死如同手和口，
彼此互相交错，
难道你不怕以往所经历过的悲苦吗？
假如再有不幸，
痛苦必将更深一层。
生活的灾难接连不断，
如海上的浪潮般，
波涛汹涌－－
一波未平一波又起。
直到自己从其中解放，
痛苦和快乐才能随意来去，
象街上偶然相遇的路人一般。

快乐有如做日光浴，
总随着人转移；
短暂的人、事、物也如暴风雪，
来时总不会有好意的示警。

思及这些，
为何还不跟随佛法呢？

－《密勒日巴之歌》－

我们能满足欲望吗？

在今日遭贪求、仇恨、怀疑及恐惧所支配的所谓先进社会中，越来越多的人感到孤单寂寞、挫折、嫉妒及充斥着敌意，无法认清生命的意义是一点也不稀奇。现代的青年更从犯罪到吸毒，一再显示出对生命的迷惘。

人类的敌人是私心，所有罪恶缘此而生。人总是渴求快乐与财富，以为快乐是建立在欲望的满足上。这种想法在物质主义的社会更为风行，当无害的欲求，带来某种程度的快乐时，不应该以为感官的满足是最大的享受，或以为是快乐的唯一泉源。抱持这种想法的人，所过的生活是空虚飘渺的－－如同追逐彩虹般的生活，显然不切实际。

有些事物带给人快乐，不想让它轻易溜走；有些事物则带给人痛苦，令人避之唯恐不及。除非我们能控制集资的欲望及厌恶感，否则，祸端总是接踵而来。欲望和反感彼此牵连，一会儿行为是反感所驱使，一会儿是欲望所致。

当饥饿或口渴时，我们会感到不适。因此，欲望使人想平息这种不适感；因此，可以说我们所有的不适感皆起源于此。由于不适感或空虚感的驱使，人们便开始去寻求自认为可以抑制痛苦的妙方。倘若没有找着，空虚与不适

便会持续下去；倘若找着了，欲望或饥渴得到满足后，过一会儿便消失而不复存在了；当期待的快乐消失后，我们会感到遭受欺骗与失望，因为结果永远无法与期待相符。新的欲望因此而产生，而尘世的生活便建立在这种不断追求欲望的满足中。

有人花一辈子的时间，收集物质的东西，却永远得不到满足，反而深陷与无穷的欲望中，寻求不着自己所要的东西就失望不已。但即使好不容易寻获自己所需，也一样无法欢欣，因为所寻觅的物品不如想象中的美好，欲望与期待无法圆满的完成。即使获得期待中的事物，也无法满足，总以为“草是邻家的绿”。这样的人是永远不会快乐的。拥有越多，欲望就越大，有人说，人的需求如食物、房屋、及衣服是可以得到满足的，但却满足不了人的欲望。

肉体上的满足不是真正的快乐

很多人以为“有钱能使鬼推磨”。事实上，钱在现代社会，为求生活舒适或许有用，但终不能解决所有的问题，反而制造出更多的问题。所以，我们应当珍惜所拥有的一切。当我们了解事物真正的内涵，而减低对感官的需求时，便会在平凡与知足中得到心灵的平静。

为满足希望或怨恨，人常常给自己或他人制造麻烦：国家之间发动战争，冀求达到对方，霸占领土，各国的历史便是由灾难与战争占尽了所有的篇幅。但是，人活在现

世中，很难认清自己；在尝尽百苦、面对各种危险后，尚不能觉醒、面对现实。这就象骆驼喜欢吃有刺的灌木一样，吞食越多的就涌出越多的鲜血，但仍旧不肯放弃，继续埋头猛吃。事实上，所有现世的欢乐，就象在吃热马铃薯一样，总是令人容易受伤。

释尊说：

“所有的悲伤乃源自错误的需求。”

拥有更多的钱好放纵自己。依权势欺凌他人，寻求长生不死之道等。这些欲望使人对生活不满，并只顾及自己的需求而忽略了他人的利益。如果这些人没有得到满足，便更加的不满，然而在得到自己所欲求时，又恐怕会失去所得，仍然感到不满与失望。

因此，所有心灵上的痛苦皆来自肉体渴望逸乐。我们时常伪装自己，不以真实面目示人，渴望拥有自己所缺乏的东西或摒弃不想要的东西。因此，毋庸置疑的，无法让人享受真正快乐的罪魁祸首就是欲望。

恐惧，是出于我们想要避免不愉快的经验；贪婪，是因为我们想要拥有；嫉妒，是希望他人不要拥有我们所缺乏的事物；悲伤，是盼望重新获得（人或物）；这些负面的情绪，都是由我们的欲望造成的，并一直在约束我们。所以，唯一的办法，就是摆脱肇祸的原因－－欲望了。这也许不容易做到，但也并非天方夜谭。克服之后，随之而来的将是平静与满足。

释尊曾经说过：

“天上间的喜乐，比不上欲求消失的欢愉。”

以下诗篇，值得我们深思：

遗憾使一个人负担沉重，
而快乐把担子卸下；
当你把担子卸下后，
将不会再成为他人的负担。

痛苦是生存所付出的代价，而痛苦的产生是因欲求而来。为了满足欲望，我们会做出一些事情，而种下因果的种子，在今世或来世，我们的行为会带来回报。换句话说，自私的欲望会在轮回中显现出来。由于我们以往的行为，掺杂了其他因素，才呈现今日所经历的快乐或悲伤。

观照自己

有人一生不断学习，从经验中累积智慧，而了解到需求越多痛苦越甚。要消弭痛苦，不能仰仗上帝，而是由自己身上寻求解决之道。

无论如何，一个只具有凡心的人，总会遭受太多身心的痛苦。少壮时相让日子填满欢笑，但未尝到就已迈入年老；临老时，却苦恼身体无法享受快乐；但心灵上对欲望的追求仍不减当年。这些人的欲望随着年岁的增加而增长，年纪越大对欲望的渴求越强烈，当然痛苦也就相对的越大了。

不能控制欲望，归咎于一个人的骄傲。在骄矜的外表下，人时常作恶多端而无法认清事实。我们应该避免在保有健康，拥有美好生活的年轻时期，坚持不骄傲。

有些人看不请自己，傲视群伦，过于自满，因而有清高傲的想法，这可能是极度危险的，因为骄傲是失败的前身。

牛粪上骄傲的甲虫

从前有一只甲虫飞到牛粪上，它非常喜欢这个地方，便邀请其他同伴共同在牛粪上建立了它们的城市。在辛劳的工作数天后，终于在粪堆上建立了它们的城市，甲虫们对自己的成就，感到相当的得意，决定推选第一只甲虫当国王。为了荣耀国王，其他甲虫在城中举行盛大的阅兵典礼。正当游行进行到一半时，有一头大象碰巧经过，它看见牛粪便举起脚避免踩到。然而，甲虫国王看见大象时，很生气的咆哮道：“喂！难道你对本王一点尊敬也没有吗？难道你不知道把脚抬在我的头上是很无礼吗？立刻道歉，否则我就要判你有罪了。”那头大象低头一看，说道：“吾王陛下，请原谅小民之罪……”说着便跪下，摧毁了国王、城市、市民与骄傲。

释尊看到人生四相，克服三种骄傲：

看到老人，丢开身为年轻人的骄傲。看到生病的人，抛开健康者的骄傲。看到去世的人，挣脱生存者的骄傲。倘若能摆开这些骄傲，当自己经历这些人生的过程时，就不会恐慌和沮丧了。思考以下诗句：

我易老；我没有战胜年老。
我易生病；我没有赶走病痛。
我易于死亡；我没有挣脱死亡。
人世的改变与分离，都与我很亲近。
我是自己行为的结束；
无论我种了什么因，
是好是坏，
都是自己造成的果。

在现在的社会，年轻是最大的本钱。人会花大量的钱来维持年轻。因此，即使年纪不怎么大也要到处掩饰，甚至隐瞒自己的年龄。

年轻女性的年龄:

有一位女电影明星，因酒后开车而被交警逮住，当警察问她的年龄时，她回答：“三十岁”。

过了几年，这位电影明星因类似的罪状而被提控，在法庭上，她同样的谎称自己的年龄是“三十岁”。那位认识她的检察官问她：“这怎么可能，五年前你说你三十岁，怎么现在还三十岁？”这位已过气的电影明星，为了压过他的气势，眨眨她的假睫毛，说道：“阁下，我已被提醒过好多次，在法庭内不能更改证词，因为我曾经告诉过你，我三十岁；因此，这次也决不会改变的。”

既然每个人都想活得快乐，就不须要如上述电影明星那样对自己的年龄撒谎。“自知”乃是最重要的条件。第

一步要知道心的本质，藉由心智发展及沉思来驾驭心性。心灵的修养可培养人一生的洞察力，宛如火炬照亮生命中蜿蜒的小径，并使人从恶劣中分辨出致善，从错误中寻找正确之途。使内心的想法豁然开朗。因此，沉思冥想也有洁净心灵的功效。

我们冥想时，谨防幻想，尤其是心灵方面的幻想。有经验的冥想者，倘若不小心，也会误入歧途。

一位冥想家的幻想：

曾经有位僧侣端坐冥想。欲达到至高境界，在心灵全神贯注状态下，他可以使自己的心灵，创造出肉眼可以看见的具体幻象。因此，他认为自己已臻于完美，修持达到阿罗汉的境界。

他有位学生的修行境界也非常高，已达到阿罗汉境界。当他达到这个境界时，便了解老师是出于自我蒙蔽，无法达到阿罗汉境界，问题是如何使老师认清事实。

有一天，他跑到老师那里，问老师是不是阿罗汉？“当然是！”老师回答：“为了证明给你看，我可以创作任何你心中所想的东西。”“那么，就变头大象吧！”学生说。一头大象立刻呈现在眼前。“让它攻击你吧！”学生又说。老师便让大象攻击他，就在大象开始要攻击他时，老师见状拔腿就跑。

“嘿！等一等，假如你是阿罗汉，”学生说：“应该不畏惧，怎么你还要逃跑呢？”这时候，老师才了解自己并未达到阿罗汉境界。

人的肉体最多也活不过一个世纪，且经历世事的瞬息万变。人的感情是感觉和想象的汇集；人的心智是思想之河。我们的人格随时随地的在改变，在肉体与心灵庞大复杂的交互中，没有一个永远的实体可视为不变的。

假如有个坑洞约一百尺深，洞底摆置了一些点燃的木炭；然后，摆放一把梯子，然后叫人一个接一个的往下爬。那些人开始并无怨言，直到三十尺至四十尺深时才开始抱怨；当在五十至六十尺深时，感到一股热气；当到了七十至八十尺深时，更接近火源时，他们体验到强烈的炽热感。同样的，虽然释尊说人生是苦的，但是年轻的朋友从来没吃过苦，可能无法体会。然而，对于那些经历更多，更能看清楚痛苦的人，就会认为释尊的解释是事实。这不失为一个好例子。

我们必须承认，在生活中为了寻求方便，我们仍用传统的字眼，如：“我自己”或“你自己”，这如同我们常说太阳从东方升起一样；事实上，我们所指的是地球绕太阳自转而言。

第四章：精神虐待及健康的心灵

做好事也许不难；困难的是要心地善良。但保持一个良好的态度，且在他人控诉、批评、阻碍之下，还能为人服务，要属其中最难的。

英文中的"人"字，源自梵文；意思就是"心智"。人不只有肉体也有心灵。这是因为具备了心智，人就能思考；这是心智的特殊功能。藉由心智而非肉体，人能够被他人所了解、欣赏及追随。倘若，一个人不以心灵去理性的思考问题、慈悲的待人，他就不配为人。

人出生到世上是来做些善事，而不是虚度光阴、无所事事、对社会造成负担。应该不断的要求自己，使自己变得更有智慧，否则便辜负了上天所赋予我们的独特能力。

在宇宙无数的生物中，人类努力攀上山的最高点，并挣扎着朝向完美存在的最高峰。我们目前已十分接近山峰了，再一、两步就可以抵达；即使无法走完或抵达顶点，我们人生的道路是正确的、安全的，不至于有跌落回低等动物的危险。最后一步通常是相当困难的；然而，秉持着坚韧的毅力和决心，我们可以确信自己达到永不后悔的境地。

因此，目前最逼切的事，是要确定我们不会跌落至更低等的生物形态中。为了这个目标，必须先要明了生命的过程，并领会每个人都是自己生涯的掌舵者。本着佛法指示的蓝图，领导自己的生命，不致于降落至低等的生存形态。

生活在现代社会中

生命在大部分人的眼中是怎么样的呢？只是一个重复单调的生活吧！有二十五年，他们工作为求生计；另外二十五年，挣扎于无尽的渴望中，以求累积更多的财富；而在另外的二十五年，慢慢的步向死亡，甚至完全不知道自己的生命因何而活的意义。

很多人为了谋生，无暇享受生命。想保持自己光鲜的外表，却忽略了内在的修养。遭受感官的蒙骗，以假为真。每天辛勤工作，甚至打落牙齿和血吞，为求财富、权势及地位，以为抓紧这些生命中的报酬，便可以“成功”了。于此，有位作家告诉我们，人是如何过一生：

> 我们活着、工作、梦想，
> 每个人皆拥有自己的生活方式，
> 有时欢笑，
> 有时悲伤，
> 日子因此消逝。

可以说，面对现代生活最大的弊端就是有太多的行动。行动，再行动，直到进入坟场，划上句号为止。很少人能花五分钟在静谧中好好的松弛自己。

今天，人能搭乘以双倍音速飞行的飞机去旅行。在陆地上，也能搭乘令人难以置信的速度的所谓“子弹列车”旅行，或乘气垫船呼啸海面。在这些人类活动中，目的在以更短的时间，从事更多的活动。他们来去匆匆，因为生活在现代社会中不得不如此－－匆匆忙忙吃饭，解决一餐之后又加入每天的竞争之中。上了床，辗转难眠到半夜，当正要入睡时，闹钟又响了，又得起床开始另一天的生活。现代人已经把身心摧残得体无完肤了。人的神经状态是禁不起这种生活步调，所以崩溃是迟早的事。大自然从来不赶场，我们应该也是一样的。

现代人往往工作过于忙碌，以至在睡梦中也会说梦话或梦游。现代人生活的步调宛如他们所制造出来的机器般，频频发出怒吼，紧张精力的消耗、精神泉源的浪费在侵蚀人的身心。

人似乎陷入各式各样的想法、观点及意识的困境中，这个现象发人省思。大众传播，如：电视、电影、报章、杂志等，改变了人的思考方法、欲望和生活形态。人类的性欲遭媒体彻底的利用，游说人们买些不需要的东西。音乐、舞蹈及其他形式的娱乐提供现代人休闲活动，但现在已经被如吸毒般的感官刺激所取代，因而导致心灵浮躁不安，甚至引发人们原始的兽性；最后，人们变得困惑，舍正道而不为，而走上放纵、荒淫之途。

生活如战场

世界本身宛如一个大战场。每个地方都有打斗、暴动及血腥事件。生存充满着不断的挣扎：无论是分子之间、原子之间、电子之间，以至男人之间、女人之间、人与动物、精神自然之间，冲突频繁乃至人的有躯之体，充满了变迁与挣扎。

犹如世界般，心灵本身也是烽火连天的，每一个小小的事件，都影响到心灵的平衡。当小孩出生时，父母的心灵极度欢喜，而小孩生病或出了意外、得了不治之症时，又变得难过着急、郁郁寡欢。心灵在极喜、极悲中游走，因为一颗没有修行的心，看不见生命的真正本质。因此，世人常会感受痛苦、恐惧、与不安定感。在不断的变迁中，情绪很少得到满足。然而，在另一方面，一个用冥想修养内心，以及可以看到事物本质的人，他的心灵不会附属于这个世俗的世界，也不受其束缚。因此，他便可以从痛苦及世界的不完美中挣脱开来。

生命象一个永恒的战场，分别有两条防线防御我们，一个是外在的，一个是内在的；所谓外在的防线，是知性及理性。假如第一条防线弹尽援绝，人会退到第二条防线－－内心感情与思考，并重新奋战。当第二条防线也失去了，他会先退出疗伤一阵子，为的只是哪一天能再出军作战。然而，如果人完全的退缩，躲在自己的壳内，生活在气愤、挫折、欲望和幻想中，经过长时间的轻消慢蚀，那健全的心智一定深受影响。

一个无法驾驭的心灵，会被下述不健全的思想所左右：如私心、贪婪、世俗的名望、所得及财富。假如没有经常检验这些贪心、私欲，心灵会导向罪恶的渊薮，把人转变成邪魔妖怪，杀害、摧毁阻碍他们的人。

由于高度的物质享受和舒适的生活，现代人早已忘记了大自然的声音，只想从生命中摘取更多的东西，因此精神及体力均告崩溃，而双双瓦解。人被迫相信“成功”，意味有能力做任何事，而且要做最好的。当然，这在体力上是不可能的。此外，他全神贯注在未来的快乐上，以致忽略倾听胜利的需求及珍惜眼前重要的东西。所以无法分辨孰轻孰重。这也是我们挫折、忧虑、恐惧及缺乏安全感的原因之一。

因此，结果会如何呢？这些焦虑及压力便会造成心理障碍及困扰。这就是众所周知的“情绪杀手”。这些负面的情绪，如：恐惧、忧虑、不安、嫉妒等等，不但使当事人受苦，也连累了周围的人。

在许多已开发的国家里，发现每十个人中，约有两人正受精神异常之苦，而患有精神疾病或其他同类症状，需要接受精神科医生的诊治。越来越多的医院和机关，因精神上的各种疾病患者而设立，还有更多极需要治疗，却没有接受治疗的人。社会犯罪率的增加也与精神疾病有关，数字已达到令人警惕的地步了。其中一个由佛洛伊德研究出来的结果是：

强迫性犯罪及青少年犯罪，是一种精神上的疾病；这些人需要的是体谅与治疗，而非惩罚。

我们应该采取健全的社会改革方式，而非一味的对他们加以报复。

有些精神治疗上的技巧，可以用来医治那些心理不平衡的人。首先，需将尘封已久的心理问题重新浮现。精神病医生鼓励患者多与人交谈。并吐露那些在可以掩饰下深藏已久的想法，有些问题甚至患者自己都未曾察觉。精神病医生不会告诉患者该做些什么，而是让他们发觉自己错误的看法，产生自觉。因此，一个有技巧的心理医生，会诱使每个患者吐露造成病因的秘密，每个实例都是患者本身的经验。这种表露问题的做法，会给患者产生洞察力，使其了解问题的本质，以及解决的方式。

这种做法类似释尊“自助”的方法，主旨在使人了解生命的本质与人自己的真实面目和问题。依着循序渐进的方式，我们将会领悟到：世上最大的问题在于自己的渴望和无知。同时，应该修养身心，以减少心灵污染，并将问题连根拔除。藉此，能够让我们体验心灵的成长，并从世间事物及痛苦中解放。

步向精神健康之道

我们应该对具有破坏性的精神力量及情绪时时检视，并减少到能够处理的程度。其中，松懈是必要的，而非奢侈品。我们应该筛减所有不必要的活动，然后早早起床，才能有充裕的时间更衣、与家人聊聊天，并养成习惯，从

事一些对个人有益的活动，如阅读、冥想、身心的松弛等。

所有的病苦，在于看他如何横渡生命中的潮流。没有人能逆风扬帆漂洋过海。相反的，他必须调帆整舵、顺风而行。生命中的潮流，总是流向同一个方向，从来不会更改流动的航线，如同太阳不会改变它的运行般。人须要使自己适应生命的波动，以便令周围环境与自己完全融为一体。

遵循释尊所指示的“**宇宙不变的自然法则**”（法），实践这法则的人，无论在今生或来世都会活得快乐。运用自己的心智，导向正确的道路，是每一个人的责任。人心应凿建流向公正、公平、宁静世界之渠。倘若任心肆意漫游，将变得肤浅、歪曲与堕落。世上大部分的痛苦，都源自一颗难以控制、扭曲、邪恶的心。倘若人心无法平静，也就不能与人和平共处了。

恨，是一种不健康的态度，它只会增加更多的黑暗面，妨碍正确的思考。如果能驾驭得了恨，爱就得以解放。能够扼杀恨，爱就得以展翅翱翔。恨会为我们带来懊恼，爱则带来宁静与平和。恨会使人变得无情，爱却软化人心。恨阻碍我们行事，爱却能推波助澜。藉由对“爱的价值”的理解，我们应该连根拔除对世人的恨意。

人往往祈求祥和。然而，只有在人内心的冲突解决后，世上才会有和平呈现。欲达到这点，就必须修养人心。或许有人会问：“如何修养呢？”这是个逻辑思考问题，重要的是：“我们是否想做？”倘若答案很清楚的

是“是”，加上我们自己的承诺，便可以发展修养内心的技巧了。

心灵基本法:

看而后觉
觉而后想
想而后欲
欲而后动

第二篇：如何克服忧虑

第五章：抑制怒气

愤怒的人，只张开嘴巴却闭上眼睛。

富有的寡妇与女仆：

从前有位富有的寡妇，在社交圈内以乐善好施闻名，她有一位忠实又勤劳的女仆。有一天，女仆心血来潮，想试探究竟她助人的慈悲怜悯是否发自内心的真诚，或许只是上流社会富有的外表下的一种伪装而已。

一天早上，女仆接近中午才起床，隔天，她还是一样故计重施，女主人在盛怒之下对女仆施虐并鞭打她，以致伤痕累累。这件事传遍了街坊邻里，富有的寡妇不但声望大跌，还失去一名忠实的女仆。

反观现代社会亦然，许多人在周围环境优渥下就显得慈善、谦虚。如果环境骤转，变得不尽人意，人们就暴露出原始的劣根性。记得有句话这么说：

“等周围的人善良可亲时，我们也可以温顺有礼；如果周围的人邪恶异常，我们也很快变得张牙舞爪。”

愤怒是丑陋的，而且是一种具有破坏性的情绪，蛰伏在人心，蓄意待发，并伺机操纵人的生活。

愤怒可以象吹熄的蜡烛，会暂时蒙蔽人的双眼，而且令人做事违背常理。因此，无法抑制的怒气，很容易成为伤害身心至深的本源。然而，愤怒如同其他的情绪，是可以控制的。

愤怒的隐忧

有些生物天生构造使然，无法在白昼看见任何东西，有些生物在黑暗中则不能清楚的运用视力。一个充满忿恨和痛苦的人，则无法认清任何真相。俗语说：

“一个愤怒的人，只会破口大骂，却看不见任何东西。”

有人说，当愤怒的人，重回理智时，会把怒气转移到自己身上；如同银行的存款可以产生利息般，停滞在心中的怒气，他日会变成痛苦的根源。

人生气时，是在跟谁呕些什么气呢？人根本是在跟自己呕气；而自己却是自己最可怕的敌人。我们必须彻底杜绝这个心腹大患，因为只有自己才知道自己的弱点。

愤怒加上情绪的煽动，会燃烧的更加炽热，尤其是情绪的背后还有欲望作为支撑。在盛怒的情况下，人会失去

理智，变成伤人害己的危险动物。愤怒会使人赔上自己的声誉、工作、朋友及所爱的人，也失去了心情的宁静、健康，甚至失去了自我。□

释尊曾经论及愤怒的破坏力。当一个人生气时，有七件事会降临到他身上，因而造成“**亲者痛，仇者快。**”

是哪七件事呢？

一、虽然刻意装扮，依然丑陋不堪。

二、虽然睡在柔软舒适的床铺，依然痛苦缠身。

三、他会将善意误认为恶意，错把坏人当作好人，并且做事卤莽，不听劝告，因而导致痛苦与伤害。

四、他将会失去辛苦赚来的钱，甚至误触法网。

五、他将失去勤勉工作得来的声誉及名望。

六、他的朋友、亲人将与之形同陌路，不再与他为伍。

七、死后将转世轮回到畜生道。因为一个任怒气驾驭的人，在身体、心灵及语言皆显示不健全，而造成令人惋惜的结果。

－《阿含经》－

以上种种不幸，是敌方希望自己的对手能亲自经历的。这也是愤怒为人带来的后果。

抑制怒气

控制怒气的良方，便是把不产生愤怒的因素放在心上，凭藉意志力，把心智专注在有益身心的事上，一消除负面的情绪。要对侮辱我们的人，表现出平静的一面是不容易的。虽然身体并没有受伤，但自我已感到受辱，因此便想反驳攻击。面对侮辱，而回报以谦恭与尊重的态度是非常困难的表现。然而，人格的挑战正是端视我们如何处理日常生活中所面临的考验。似乎从小我们就喜欢采取报复行动以满足虚荣心。

心怀他人凌辱我、鞭笞我、击溃我、掠夺我这种想法的人，将无法熄灭仇恨之火。

－释尊－

能驱走黑暗的是光明而非阴霾。能克服恨意的是仁慈的爱而非仇恨的心。

愤怒，对有些人来说，象刻在石壁上的文字般，能持续数百年。愤怒，对有些人来说，象写在沙滩上的文字般，很快就消弭于无形。有些人则象在水中写字般，不保留任何已成过去的想法。但最完美的是有如在风中写字般，让侮辱、毁谤及恶意的批评在无意中擦身而过，他们的心中永远都是纯净而安宁，呈现出光可鉴人的一面。

纵使对他人不平的待遇感到气愤不已，仍应抑制怒气。因为我们处于受扰的心灵状态中，心识无法维持在正确的路线上。当愤怒时，必须警惕自己的怒气，冷眼观察

我们的愤怒，当作一种心理状态，不要接近导致愤怒的事物。生气时，应该训练自己的观测、分析自己的感觉，藉由不断的自我分析，将使人更有自信的控制自己，且不会做出愚不可及、毫无理智的事情。释尊的箴言是：

所谓好，是在行为上有所约束；
所谓好，是在言谈中有所节制；
所谓好，是在心目中保持分寸；
所谓好，是在任何事件上皆得宜。
至高人品的人，会在各方面克己自励，
因此能从悲苦中解放。

不是所有的人都会采取同样的态度来抑制怒气。其中一个颇有效的方法，便是施行“时间延迟法”。汤玛士·杰佛逊为这个策略，作了以下结论：

“生气时，在开口前数十下；如果愤怒异常，就数到一百下吧！”

有个口诀，可以更有效的控制自己的脾气，每天可以在心里对自己多念几次：

我可以抑制自己的怒气，
我可以缓和自己的暴躁，
我可以经常保持谐和冷静之心，
我可以如岩石般屹立不摇，
我对自己有信心并充满希望。

藉着重复这些话，我们可以增强信心及换取心灵上的平静，即使是面对冷酷无情的人，也可以牢记释尊所言：

“倘若有人愚蠢的戕害我，我会还以无限的爱；越是恶意的对待我，我越是以谦和的态度相待；我会因而得到善果，而他却落得臭名昭彰。”

一个邪恶的人侮辱一个德行崇高的人，犹如一个人抬头向天吐口水般，唾液不仅没有污损了天，反而弄脏了自己。毁谤者宛如向人泼洒沙土的人一样；逆风时，沙土将会弄脏自己，反而身受其害。一个品德高尚的人，不会受到迫害；不幸反而会缠绕着毁谤的人。

睿智之人从不向愚蠢之人挑战：

有只野猪，曾下定决心想当森林之王；于是，它从休息的粪堆中挺立起来，跑到狮子的地盘上，想与森林之王挑战。当然狮子只嗅嗅这只臭气冲天的动物，不予理会便自行走开了，甚至连裂嘴怒吼的程序都免了。

这则故事在阐述：当聪明人被心智愚蠢的人挑战时，有德行的人不应该在他们身上浪费时间。

释尊对驾驭愤怒，也给世人一些启示，假如能遵循，必能有所裨益。

仔细回想释尊对我们的开示，藉此理解愤怒的危险及对思想造成的伤害。回想我们所恨的人的一些优点，倘若我们将他拙劣的人格弱点，视而不见；并开始念及他的本质善良及曾经做过好事；如此怒气便会缓和下来，心中便会充满慈爱。

牢记因果报应，今日种的因，明日则变成果。万物皆是如此。明了这个法则，便不容易对他人动怒。相反的，

还可培养慈悲为怀的心，而他人则必须面对自己劣行下所种的恶果。

对所有的人、事、物均散播一份慈爱。常保持慈爱心及悲悯心的人，会得到更多的恩赐。

对于错怪或伤害自己的人，我们的思想不要被仇恨所蒙蔽，心怀怒气对自己必对他人所造成的伤害，将有过之而无不及。因此，即使活在仇恨的环境中，也要努力经营一个充满欢乐与爱的生活。

第六章：自私的隐忧

私心戕害一个人的人格及心灵的成长。

一个以自我为中心，且自私的人，只为自己而活。他不懂如何去爱及学习如何尊重别人；为芝麻蒜皮的小事斤斤计较，生活变成永无休止的痛苦；时常疑心他人是自己的敌人，并嫉妒别人的成就与功业。此外，他贪图他人的财产，无法忍受别人的快乐。最后，把自己的思想导向歧路，成为社会上的危险人物。

且不管是贫是富，自私的人永远受贪欲所支配，不会满足，对自己所拥有的从不知足。圣雄甘地曾经说过：

“这个世界可以满足每个人的需要，却无法填满每个人的贪念。”

如果，一个人是富裕的，它会担忧房子、田地及所有的财产。并想尽办法要赚更多的钱，不愿意让任何属于自己的东西与他人分享，即使有个十分合理的理由，他也不肯。他随时要担心被抢、被绑架或被欺骗，成天烦恼自己的事业及员工的诚信度，烦恼死期及到时遗产会被他人如何瓜分。而另一方面，倘若这个人很穷，他会一直追求财富，当他无法用正当方法辛勤工作获得财富时，他会借助旁门左道，以满足自己的欲求。

私心乃源自错误的观念及无法看清生命的真相，源自渴望以及自我膨胀。私心是个十分具有破坏力的力量，若没有采取预防及正确的措施以减少负面的情绪，可以导致源源不断的苦难及悲愁。有谁曾细细的思量过威廉·格莱斯的话呢？

私心乃人类最大的诅咒。

思想是一种力量；自私更是一种强劲的负面力量，会招致不良的影响。这与一般的道德法则相符：**思想的因，导致行为的果**。痛苦及灾难乃源自邪恶的念头，而快乐更源自良善的思想。

我们受思想操纵，长久的恨意，或心中怀着仇恨及愤怒，会将人撕成碎片。强烈的恨意，宛如细菌般导致身体不适并引来疾病。假使人不幸有个敌人，让憎恨深入人心中，仇恨变得永无止境，这便是对自己所做的最残忍的事了。

培养爱与同情的重要性

处于困境中的天地万物均与灾难为伍，一般人心中有丑陋的一面；但是很幸运的，我们也有善良美德等待被挖掘。至于选择德行抑或与罪行为伍，就要靠自己了。一颗同情他人疾苦的心，是须要经营的。唯有克服私心、修养良好的品德、善解人意及慈悲心，才能带来幸福美满的生活。不该指责他人，挑剔他人的弱点和错误，而忽略了此人的贡献及善良的本质。

在《法句经》里，释尊说：

“世上的仇恨不是用仇恨来平息的，而是用爱。此乃不变的原则。”

耶苏也曾教过人自然的法则：

“人应该善待那些恨他的人。”

善行引导人走向本性中良好的一面，恶行则会招致破坏的后果。活在憎恨中的人，最终会死在恨意中。犹如靠剑生存的人，最终将丧命于剑下般。每个邪恶的思想，如同自己拔剑指向自己。只要能领会这个事实，就不该害怕自己会产生邪念及自私的想法了。

宗教的真理是：

邪恶只能靠正面的力量来克服。爱及同情心是化解仇恨的解药，友好是愤怒的矫正器。

正面力量的存在，暗示负面力量的消失，爱及同情心、友好、亲善的态度是我们最珍惜的财富。

没有什么外在的力量能象内心的想法（心识）一样，影响我们。“一个人的思想，造就了他的行为。”此乃确切的事实。

> 自我超越，确实比征服其他敌人要来得困难；即使是神祗、灵魂或梵天（印度神话中的万物缔造者）均无法使自我压抑的人自束缚中释放。
>
> —《法句经》—

第七章：克服嫉妒及私心

私心乃嫉妒之因，嫉妒助长私心。

蛇头与蛇尾的故事：

曾经有条蛇，头部和尾部互相争吵谁才是领导者。尾部对头说："总是你在带头，实在不公平，你也应该偶尔也让我领导啊！"蛇头答道："不可能的，因为这是我们的天性，我本来就是头，无法跟你替换。"

争吵持续了好几日，直到有一天，蛇尾忍无可忍，便一马当先，爬得比蛇头还要快，并赶紧窜到树旁。蛇头无法赶上，便决定让蛇尾自行主张。但不幸的是，蛇尾看不见该往哪个方向前进，这条蛇便掉入火坑中被烧死了。

有些人从不满足于自己现有的财产，且嫉妒那些比他拥有更多财产的人，藏匿在这些人内心的嫉妒，使他们不知把握现有的快乐。在他人眼中，已做得有声有色的人，仍然汲汲蝇蝇的追求，并为有人比他更好而感到痛苦。这些人应该探讨自己的内心，评估自己所接受的恩赐，而非一味的嫉妒他人。

嫉妒的起源

嫉妒的根本原因就是私心。当一个人变得古怪异常，生活以自我为中心时，他会视所有的事物为潜在的敌人。会羡慕他人的成功，并垂涎他人的财产；此外，他无法忍受见到别人快乐，且嫉妒他人的成就。最后，变得完全无法与人沟通，且极具危险性；因此经常制造事端。这问题也是来自诸多原由的：

烦恼源自于心：

有一只狗四处旅行，想看看自己国家的风貌。未料，几天后便自行归来。朋友问他，途中是否遇到困难。它说沿途遇到许多人和动物，他们并没有找它的麻烦而让它自由来去。

“唯一面临的问题，是由我们同类的狗制造出来的。”它回答说，“它们不让我静心的观光，反而向我吠叫、追赶并想咬我。”

同样的，当一个人成功时，不认识他的人不会来麻烦他。不幸的，他必须忍受他的朋友及亲人的嫉妒，对他开始造谣生事，制造阻碍。在这种情形下，应该试着培养耐心，你或许会这样想，与陌生人打交道，会比自己的亲友要单纯的多了。

自私会导致错误的观念，而看不清生命的真相。自私是个极具破坏力的情结，因为欲望会招来一连串的痛苦与

悲哀。我们应该采取正确的预防措施，以抑制这种负面的感情。

思想是促成美事的力量，所得的果，正是思想所种的因所致。根据宇宙的定论，我们的痛苦与快乐，完全肇因于自己思想的邪恶或正直。倘若不幸有了敌手，让恨意深植心中，是对自己所做最糟的事。

我们都与苦难为伍，且受难于痛苦中。是要修养品德抑或和罪恶有所牵扯都是自己的抉择。因此，假如他日我们无法忍受看到或听到他人的成就时，就应该重新评估自己的观点了。

心灵的觉醒

藉由回顾，检视人的负面想法，将会发现只有自己才能扰乱自己平静的心与内心的平衡。与他人比较时，由于想到自己无法与他人并驾齐驱、或许他人的成就总是超过自己，而为自己带来痛苦。潜藏着的嫉妒心，对任何人都没有益处。此外，嫉妒心是世上许多分裂、不和的原因。

我们应该了解负面情绪，如：嫉妒、愤怒及憎恶会遏制心灵的成长。必须努力从诸多不良的影响中解脱出来，嫉妒不能为自己带来朝思暮想的事物，反而会引人走入憎恨、焦躁、身心憔悴的死巷。

随时对邪恶的念头提高警惕；每当心存不善时，必须试着将其转换为善良的思想，要对自己心中的思绪严加督

正。藉着循序渐进的自我觉醒，我们可以摆脱恶劣的思想，而不被它奴役。

应付嫉妒心

既然已经了解嫉妒的危险，我们应该投入更多的时间及精力，以培养对人的慈爱与同情。想想，纵使他人更上层楼，对我们又有什么损失呢？反而应该立身朴质，铲除自我心中的欲望，并为他人的喜悦而快乐，拥有这些纯正想法的人，才是有福之人，对整个世界也是恩典。我们应该体会他人的痛苦，而产生同情心，并且屏除自私的想法。唯有克服私心，修养品德及体谅他人、慈悲胸怀时，才能达到快乐满足的生活。

释尊鼓励其弟子，当他人快乐时，设法去体会他们的喜悦（随喜），这是对付嫉妒的解毒剂。在他人成功、飞黄腾达之际，应该抱持喜悦恭贺的态度。对于自己所爱的人成功了，要这么做或许不难；但对敌人诚心敬贺就不是那么容易办到了。然而，只要详加思虑："难道我们不想要功成名就吗？难道我们不希望他人诚心的恭贺我们吗？假如我们希望他人如此待我，他们也一定期望我们为他们的成功、幸福与快乐而祝福。"抱持这样的态度，可以使人从痛苦及毁灭中解脱；因为我们知道恶意和恶行均源自嫉妒之心。这也可以防止自己阻碍他人向上之心。

在另一方面，我们对于那些觊觎自己成就的人应有包容心。他们的反应有时是因为我们表现得不够谦虚的缘

故。在比我们失意的人面前，切勿炫耀自己的成就；在成功之际，应回顾以往失败的经历，才能更了解表现不如人的感受。

当他人因嫉妒而与我们公然为敌时，勿使自己陷入愤恨之中，并应该提醒自己，如同每一个人，我们是自己行为的主人。应想想："我为何对他恼怒？愤怒不能解决问题，只有使事情更加恶化，恼怒只会牵扯出一连串恩怨，使自己痛苦万分，如果对他回报以憎恨，如同手执燃烧的冥纸，掷向他人身上般，而突然伤害自己。"于此，有一则清楚的描写一位法师，如何说服一位嫉妒的敌手，而毫不动怒的故事。

你有办法让我听命于你吗？

从前有位法师他的论道广为各阶层人士所接受，因为他从不用晦涩的字汇，而是以内心的诚意与听众沟通。

一天晚上，有位从别的宗派来的禅师加入他的言谈，这位禅师对他能吸引广大民众感到十分不满，其中还包括了他以往的追随者。这位以自我为中心的禅师打算与法师好好的辩论、较量一番。

"喂！法师！"他叫道："等等，其他的人可能听从你的话、遵从你。但象我这样的人，是无法对你产生任何敬意的。你有什么本事让我服从你呢？"

"到我身旁来，我表现给你看。"法师说。

禅师隔开人群，自傲的站在法师的身旁。

法师笑了笑，说道："到我左边来。"

禅师依言而行。

“不！我觉得你还是站在我的右边比较好说话。”

于是，禅师又很自满的踱到右边。

“你看！”法师说：“你正在服从我呢！我想你是个非常温和的人，现在去坐下来听讲吧！”

第八章：应付敌手及批评

主啊！请你将我从朋友恶意的批评中解救出来；至于敌人，我知道如何保护自己。

—伏泰尔—

没有人敢理直气壮、大拍胸脯说自己没有敌人。甚至伟大的宗教家大公无私、造福人群者如释尊、护持神、耶苏、穆罕默德，或是伟大的哲学家如苏格拉底，社会改革家如林肯及和平之父甘地等先圣先贤，都有与之对抗的敌人，更何况是世间的凡夫俗子呢？这些伟大的救世主及领导人，极具耐心的忍受敌人的残害与抨击，而不违背自己的原则。甚至有些人视原则高于一切，因而失去生命。

曾几何时，为他人着想的人，竟也常遭心怀不轨之人迫害，似乎善与恶纵使不断的冲突。当一个人努力做好事时，有些人老是喜欢挑他的毛病，而吝于表露出赞美之意。不论是对于做过的事或未做的事，都有人埋怨。释尊有一位弟子，名叫阿苏拉，他抱怨门下弟子不易传道，且对弟子们回答问题的方式感到不满。释尊说：

“人会抱怨别人太安静，也会抱怨那些说太多话的人，甚至适当的语言也会抱怨。因此世上没有一个人不饱受抱怨之苦。”

人必须做好心里调适，随时有接受责难的准备，即使那些毁谤毫无根据。林肯对应付批评者有一套审慎又实际的方法。他说：

“即使我们对他人的抨击反驳，可能还是换回不了小店关门的命运，我以竭尽所知所能的态度去做事，不到事情尽头，绝不罢手，如果最后证明我是对的，那么他人的批评又有什么关系，如果事后显示我是错的，那么，即使十个天使的保证，也是枉然。”

心中的镜子

一个人的思想和信仰，塑造了他的生活、经历与环境。宛如镜子般，每一个人心灵中的自我意象反应在真实的自我上，可以由外在的我，看到自己的性格及内在的想法。人若领悟不到自己的性格，乃是思想与信仰的影响，他便成为环境的牺牲者。然而，只要他洞察这个真理，就可以自丑陋的思想中挣脱出来。

一个人看到他人的丑陋面，正是自己本性的反应。因此，人不应急切的将自己内心不健全的思想及憎恨投射到其他无辜、不幸的人身上。让我们抱持耐心，切勿立刻对他人骤下评断，应该将心比心，从更广的角度来看事情。试着去探索事情的原委，抱持这种态度，可以使人过着与世无争、平静高尚的生活。让我们紧记释尊的教诲：

“一个时时观察他人过失的人，容易动怒。非但不能消除他人的污秽，反而会增添自己的污秽。”

波顿·贺尔写道：

我用批评的显微镜看哥哥，
说：哥哥显得多么粗糙啊！
我用轻视的望远镜看哥哥，
说：哥哥是多么的渺小啊！
然后我看真相的镜子，
说：我与哥哥多么类似啊。

挑剔他人的错误

看见他人的错误是非常的容易，然而要承认自己的错误，就困难之至了。释尊说：

“人们象除去米糠般挑剔他人的错误。然而隐藏自己的错误时，却想只狡猾的猎鸟般掩饰住自己。”

我们不应该时时钻研他人的错误，或是批评他人已完成或未完成的事，并且时时仅记自己的职权和怠忽之处。

牢记这些珍贵的教诲，可以帮助我们洞悉自己的本性，抑制不良的想法，以顺正道而行。倘若人有专挑毛病的心态，就会认为即使玫瑰也有刺。在欣赏美丽之际，为何还要介意瑕疵呢？每个世俗之人都难免有过失啊！要记得没有人是完全的坏或彻底的邪恶的。

下次开始挑他人毛病时，请记起以下罗勃·路易斯·史蒂文生所说过的话：

最坏的人也有这么多的优点，
最好的人也有这么多的缺点，

任何一个人都没有必要去找他人的过失。

遭人批评时该做些什么?

当有人对你生气时，问题的原因可能源自阁下所做的事，倘若是阁下的错，赶紧俯首认罪，并为自己错误的行为道歉。倘若遭误解，与对方来一次心与心的交谈，并欣然倾力相助。相反的，如果对方已因嫉妒而怒火中烧时，实不应该用愤怒还以颜色，虽然这是自然的反应，然而开战不能平息战争，只会造成冤冤相报，何时能了呢?最糟的情形不外是结局不公正。释尊说:

“胜者招致憎恨，而败落带来愁苦，只有放弃胜败之心，才能快乐、平静。”

一慈爱克服愤怒并非容易，而且包含某种程度的自我控制（意思就是为了快乐和安宁，必须克制自己的怒气）。释尊说:

“无论在多少次战役，征服了多少人。唯有征服自己才是伟大的胜利者。”

这须要耐心，但所获得的结果是值得此项努力的。

另外真挚的微笑。倘若你对敌人微笑，表现出爱与仁慈的慈悲思想，奇迹便发生了。快乐的笑容，有正面积极的力量，能溶化你们的心墙。只有爱才能够将负面的思想转变为积极的念头，愤恨只会造成敌人的立场更为坚定。

他将我摒弃在小圈圈外，
视我为异教徒，
叛逆之徒，
极尽嘲讽之能事，
但爱让我拥有智慧战胜他；
让我将他带入我们的圈圈内。

—马尔侃—

聪明的人不会以报仇来摆脱敌人。因为如此一来，便如雪球般，塑造更多的敌人了。征服敌人较适当的方法是向他们表示亲善及了解之心，找出他们的需要及中伤自己的原因；然后，试着学习称赞他们，而不是严加批评。虽然此举不被大多数的人认同，然而却十分有效。奥斯卡·王尔德（英国剧作家及小说家）曾说过：

“要原谅敌人，因为再也没有任何事比此事更令他们恼怒的了。”

尝试过此法的人证实这是最有效又实际的方法，能使敌人变成朋友，这也是佛家的哲学。

佛陀教导：

要以仁慈克服愤怒，以贤德克服邪恶，慈善克服私心，真实克服虚假。

在恼怒他人并将他视为敌手之前，只要思量两件事：

一、人心怀恨意即须承受比敌人加倍的痛苦。假使想摆脱最大的敌人，应该平息自己的怒气。

二、我们不只从朋友身上学习，也学自敌手。给他们怀疑的权利，他们可能十分有理，倘若不注意他们说些什

么（反而对他们的行为感到愤怒），可能会失去一个学习、改善的机会。这种想法事实上也许很重要，因为它与自身息息相关，即使是朋友也会碍于友谊，而不指出我们的缺点。假使我们能敞开心怀而不质疑断定，即使是敌人，亦有与之看齐的优点。

不要害怕遭受批评

赞美亦可能导致厌烦。赞美是甜蜜的，然而过多的赞美可能招致人的厌烦。评论犹如苦药或令人用酷毒针剂（当然令人厌恶，却对我们着实有益）。

不用害怕招致批评，应该牢记没有人可以真正的避免批评，即使是伟人亦然。批评是无益的，因为它使人处于防备状态，令人拚命想保护自己。批评亦是危险的，因为它伤害人的尊严与骄傲，造成对他人的怨恨。但批评也有建设性的一面，我们应该倾听他人对自己的评论，尤其是具建设性的，并接受自我改善的机会，我们应该抑制自满，而不对他人批评心怀恨意。对于抱持不同观点的人，我们不应该立刻贴上标签。烙下记号视为敌人，并非所有批评我们的人都是敌人；因此，我们应该采取正面的态度，而且专注聆听批评的内容。对我们的评价有否根据？或是否有值得学习的事物？自批评中，我们也许可以找出自己看不到的弱点。

而另一方面，我们或许会遇到固执己见的人，对他人的善意不予理会。此时，我们可以试试用和平渐进的方式

与他沟通；也许徒劳无功，亦无须心怀恨意，而对他们施以报复的手段。因为如此一来，自己也会陷入他们打滚的泥泞中，与他们相去不远，同样的染污了自己。很多人常会介入无关自身的事，想要恶意去伤害或批评他人；最后，反而使自己陷入困扰之中。

同时不该过于吹毛求疵。对他人的事追根究底、从中干涉。以下有则关于东方的民间传说，可以阐述这一点：

勿多管闲事：

从前，有些伐木工人正在砍伐一根倒地的树干。他们准备将树干一劈为二，为了让工作进行的更顺利，便用一根楔子嵌入树干之间。近午时分，大家都停下工作修憩片刻，那根插上楔子的树干留在原地。这时，来了一只猴子，它想知道树干上的楔子有什么作用，便在两半树干的中间，用力的摇晃楔子，终于把楔子移开了；这时，两半的树干猝然合拢，在猛力的撞击力下，猴子被压成肉饼，因而丧命。

当有人对你出言不逊时，该怎么办呢？你可以作下列检讨：对手的言行举止对我来说公平吗？倘若他们毫无事实根据，那么，与其愤恨不平，不如将事情淡化处理。你甚至应该同情他们，因为作恶多端的人，最终只会伤害自己。倘若你是无辜的，就视对方为无知的人，需要一引导吧！记得耶苏被钉在十字架上时，曾说：“天父啊！请原谅他们的无知，而非他们的所为。”

避免此类问题的方法，是尽可能减少与不善的人接触。这就是为何释尊说：

“假如你没有任何可以信赖的朋友，最好还是独居一隅，独自生活。”

也许这并不可能，倘若我们必须与自私自利、一心想从我们身上夺取利益的人打交道的话，该如何是好呢？这些人宛如蚊子般，不但吸血还传播疾病。果真如此，那么就不要给他们任何机会伤害自己。《法句经》中记载：

“让我们快乐的活在仇人之中吧！”

没有理由把自己陷入复仇的漩涡之中，虽然这主意非常诱人。尝试从这些微不足道的麻烦中升华。我们之所以会动怒，是因为尊严受到严重的伤害，倘若能够撇开这些错误的自我观念，便会了解没有什么值得让人气得怒火三千丈的事情，也没有一个集罪恶于一身、恶贯满盈的人。

在修养耐性和体谅时，不应该使自己为他人所利用。在面对不公平的攻击时，应该冷静的维持自己的尊严，同时亦不放弃崇高的原则。

你可以踩我一脚：

有位年轻人，在火车包厢的走廊行走时，不慎踩到一位旅客的脚。虽然道过歉，年轻人还是遭到愤怒的旅客严厉的斥责。

“尊敬的先圣，”年轻人说道：“难道您看不出这是无意的吗？假如您对我的道歉仍然不以为然，如果您喜欢的话，可以踩我一脚。”

这时，旅客对自己的行为感到愧疚，便不再斥责这位年轻人了。

有些人或许会觉得上述的小故事值得赞扬，道德高超，是绝对无法做到的；显然在这适者生存、事不关己的世界中，太过于乌托邦式了。的确，要做到这境界有点困难，但不至于办不到。虽然有人以犯罪为乐，但在他的本性中还拥有潜力，能克服邪恶，以及自罪恶中解脱。有些人只为了短暂的暴利而误陷法网，但是为长远打算，他们应该循正道而行。通常，眼前的利益蒙蔽了急欲获利的人，使他们无法将眼光向远处看。假如他们能拥有了望更宽广的视野，纵使他们无法转劣为优，至少会注意到：

对自己施予仇恨者，不反以仇恨施之，可减轻不少罪孽。

不应该因遭受批评而放弃自己原本已做好的工作，倘若自己处事得宜，情操正直，有继续奋斗的勇气，不受舆论的影响；那么，这才是真正的了不起，无论处于何地，皆可轻易的将成功掌握于自己手中。

那些牺牲时间为群众服务的人获得掌声，同时也饱受批评；因为有些人会嫉妒他们。这些都是尘世中自然的现象，犹如结出香甜可口的果树经常被人掷以石块一样，树大招风啊！释尊说：

“崇高道德的人，不会偏离正道，欲望不再紧随着世俗的喜悦而来，让所有的事情顺其自然，智者无论处于喜悦或悲苦中，都能心存平静永恒之心。”

第一次以光辉慈爱面对敌手时，勿期望能立即见到效果。倘若尽了力而无法获得回报时也不要气馁。必须更具信心、决心和恒心，勤勉实行以战胜敌手。藉此，给对方一个知道自己错误的机会，他必会感激你的仁心与勇气。

在尝试赢取友谊或平息口角之争的过程中，事实就是事实，不必扛下自己所犯的错误；倘若你真的犯了错，应该坦然谦虚的承认；倘若自己是对的，应该严守原则，并抱持一颗纯净的心，远离气愤、憎恨和复仇。另外，不应该轻视小国小民或弱小地区的民族，以为他们毫无防范之力。事实上，俗语说，伟人之所以伟大，在于他如何对待小人物。

即使是弱小的动物，当他们团结一致、相互合作时，也能战胜凶猛的野兽。

团结就是力量:

有一头大象，撞倒树上的一个鸟巢。结果，鸟巢中的鸟蛋和鸟巢一起被毁坏。母鸟非常难过，但是大象却阔步的离开了，什么表示也没有。母鸟便飞到啄木鸟处求助；啄木鸟找到大象，啄出大象的眼睛。而后成群的苍蝇滞留在大象的眼窝上，散播病毒。

那头壮硕的大象变成瞎眼象，无助的到处狂奔，寻找水源。母鸟仍不肯罢休，到处寻找援兵，予以报复。

青蛙守候在一个大枯洞旁边，发出呱呱的叫声。大象以为找到了水源，向枯洞奔去；结果跌到洞里，摔死了。

由此看来，母鸟、啄木鸟、苍蝇、青蛙都是弱小的动物，却能联手对付硕壮的大象，并将它除去。因此弱小的少数民族只要患难与共，也可以改变世界的命运。

第九章：控制不稳定的情绪

喜怒无常的人，不只在社会中造成不愉快对气氛，而且呈现出一付丑陋的表情。

每个人或多或少受到情绪的影响。我们应该尝试去了解自己的心情，以便能支配它，避免做出令人遗憾的事。处于情绪大起大落的压力下，应该延迟做重要的决定。因为在愤怒或恶劣的心情下，我们无法看清事实，考虑欠周详，无法达成完善的决定。相反的，当我们兴高采烈、得意洋洋时，更易懈怠，思考较不客观，所作的决定也容易有成见。因此，需要花点时间让心冷静下来，分析问题，反复思虑。一颗平静的心，不会受到喜怒无常的影响，所作的决定或判断将会更客观，而易臻完善。

心情的改变呈现在脸上时，可藉由镜子得到印证。这是治疗情绪不稳定的锦囊妙计。当我们看到镜子中怒目相向或闷闷不乐的怨怼表情时，令人忍不住想咧嘴而笑。相反的，如果我们微笑、放松脸部的肌肉，便能振奋精神，令自己欣喜。

我们举棋不定的心情，亦显示出瞬间的心灵状态，在反复无常的改变中，人视为永久的“自我”仅是个幻象罢了。当人快乐、悲伤或愤怒时，常会说：“我好快乐（悲伤或生气）。”这是保守者表达自己的方式，然而，感觉

到这些心情的“我”在哪里呢？在脑中、在心中、或是在灵魂中呢？倘若仔细观察自己，将会发现没有一个永恒的“我”存在。只是一连串身心状态，忽起忽落。道元禅师说：

“学佛就是学习静观自己，静观自己便是忘记自己，忘记自己便是视自己为万物之一。”

倘若真有永恒的“我”，这个我会一直相同的，没有任何改变。我们永不会老。因为这些精神力量起落太快，以致后人以为这是不断的，永恒的。有如我们很难相信地球确实是绕着太阳转动一样。假如我们视真实的自我并不存在，那么我们所有的情绪－－无论好或坏的－－只不过是通达恬静及和谐的阻碍罢了。理解这一点，便可以更容易的驾驭情绪了。

想象身体有如一辆公共汽车，所有的心境都是乘客，乘客如果坐在司机的座位上驾驭方向舵，想一想，结果会怎样？意外和横祸的发生是可想而知的。假如不知道如何处理性格中不稳定的情绪，便会造成类似的灾难。

所以司机必须减少乘客的人数，沿途让一些人下车，抛开喜怒哀乐、贪婪、嫉妒、憎恨等情绪。用这种方法分开注意力，那么，就不会有人想争夺司机的位子了，司机可以安全的开车，又可以掌握完全驾驶的权利；身心皆在自我意志的支配下，便可以随心所欲，想开到那里就到那里。你将是自己的主人，主宰自己的命运。

“自我”这个观念惹来不少麻烦。因为我们一直以为有个永恒的自身或自我，因而过于重视自己，时常认为自己的需要比任何一个人的都来得重要。看到比自己优秀的

人，我们不会为他们感到高兴（虽然理当如此）。反而奋不顾身的挖掘他过去的隐私、家丑，将之公诸于世。同样的，倘若他人长的较俊秀或做事较有技巧，我们又会萌生妒意。对抗这些负面情感最好的方法，便是对他人的成就，同感喜悦。尝试卸下隐藏于心中的傲慢与优越感，便可以结识到更多的朋友，否则只会带来更多的烦恼。

缺乏随喜的心，还会引起另外一项错误。我们不愿承认自己的成就，是得自他人的援助；好朋友通常会离开，就是因为人们通常不知该如何答谢朋友所付出的友爱。今天，世上还有许多成功的人，不愿相信既有的一切，乃得自父母的帮助，如此忘恩负义，实在需要花所有的代价完全根除才行。

深思与仁心

当心情不好时，有些人会残酷的对待那些比自己更不幸的人，大发脾气，以提高自己的优越感。有位作家这么写道："我找不到任何慈悲为怀的人，我仍然记得我的理发师、厨师和邮差，他们和我一样，是上帝以相同的黏土塑造而成的，"假使无法以善待人，便会摧毁心灵的宁静。因此，我们必须深记平日所遇到的每一个人均有其生存的自尊。

为他人着想的行为可大可小，但原则是相同的。那些以外交手腕及策略对待部属的人，很难获得喜悦。而一个

快乐、有干劲的部属，证实任何组织最大的宝藏。替他人或动物着想的必要性，可藉由以下的故事表达无遗。

切勿匆促行事：

从前有位国王，受教于一位闻名遐尔的训马师，学习驾驭的技术。当四轮马车抵达空旷的原野时，马匹甚至还没有机会来得及暖身，国王就用皮鞭开始抽打马匹，想和老师较量。

很快的，国王就远远的落在老师的后头，不论他怎么用力的鞭笞、吆喝也徒劳无功。国王非常生气的责问老师："显然是你没有把最好的驾驭技术传授给我。"

训马师回答："陛下！我已经毫无保留的将驾驭技术传授给您了。可是，陛下您过于心急了，驾驭马匹有个原则，就是先考虑马匹的状况，然后再与它配合。当陛下您落后时，心里焦急异常，甚至慌乱的鞭笞马匹，丝毫没有考虑到它们的安危。陛下！您只考虑到如何取胜，而忽略了马匹的感受，这就是您失败的原因。"

对每个人寄予同情

"不寻求毫无价值的快乐，在崇高责任的喜悦中寻求快乐。" 这是释尊的开示。

这是最基本的人际关系，是人与人之间相处的道德教诲。这并非抽象虚无的信念，这是能够带来自我成长与创造社会幸福快乐的秘方。

即使有些人不受情绪变化的影响，也会表现出愤怒、憎恨的情绪。倘若能够对他人仁慈和体谅，人类的历史可能会重新改写。然而，纵观历史，显示人对施予痛苦比减轻痛苦更有兴趣。这实在是令人匪夷所思。看看周围的人，爱因斯坦曾说过：

“这个世界太危险了，不能居住。这不是由于人们作恶多端，而是因为人们通常都坐视不理，任由事故发生。”

由于人的愚蠢和无知，无法看穿施加在他人身上的痛苦，矜弱无助的动物，遭到所谓文明人的虐待和捕杀，来满足追求舒解身心或冒险的心态。而贫穷无辜的人被无情的剥削，以满足现代社会的欲望。因此，许多人必须为少数人的娱乐和兴趣而受苦。

攻击毫无防御能力的动物，或自私的利用他人，令人感到不齿。然而，嘲笑他人或以非人道的行为对待他人，并引以为乐，更能曝露出人性中脆弱和黑暗的一面。只有愚蠢的人，才以做奸犯科自得其乐。痛苦是所有动物都经历过的，我们都能感觉到痛苦。然而，有些人竟以嘲笑他人的痛苦为乐，当他人欲加害自己时，可就一点也不可笑了。看他人处于痛苦的深渊中，并不有趣。然而，不幸的是许多人却不做如此想。想要人格崇高，我们必须抛开这些污秽的思想，无论对待伟大或卑微的生物，我们都应予同样的同情与关怀。

第十章：养儿育女的重担及喜悦

倘若我们没有对他人的服务表示感谢，那么又怎么能期望自己的孩子对我们的孩子怀有感谢之情呢？

家庭是世上最古老的社会单位。事实上，它是缩小的社会模型。传递文明的火炬到下一代，是每一代人的责任。

大部分的父母疼爱子女。没有一位父母无不愿意牺牲、满怀着爱心为自己的子女的幸福着想。不幸的是，受现代唯物论的影响及压力，使得父母的负担比以前沉重许多了。甚至遭受到家庭分裂的威胁；而在远古时代，就听说最基本的社会结构，怎能轻易破裂呢？

父母的压力

压力源自很多方面。首先，在近两百年来，经济形态剧烈的从农业转移向工业，家庭不再是农业社会上的经济单位，父母出外工作，下班时刻才回家，孩子们被成为钥匙儿童。他们的工作是分秒必争的，且靠工作表现领取报酬；在经济不景气时，更濒临被解雇或减薪的威胁。

而孩子们也生活在各式各样的期望中。由于受到同学或广告媒体的影响，孩子们也曝露在各式各样的期望、消费与需求中。另外，父母有时还会因为自己的教育水平不高，而受到孩子的批评与轻视。父母甚至与孩子没有共同的话题，因而造成父母与子女间的代沟。

这些转变带给父母极大的压力，很多人似乎无法应付孩子心里的需求。除此之外，许多人皆经历过本世纪两次令人颤栗的世界大战。他们改变了对神的看法，过去的人认为神是仁慈的，他爱护世人，对世人一视同仁。在科技蓬勃发展的时代里，由于人类自身的经验与科技现象的发现，许多人开始对宗教质疑。

子女的压力

很多父母本身有世俗的期望。倘若孩子没有依照他们的标准生活，便会感到失败和无助，对孩子的世俗成就寄以厚望，与亲友、街坊、邻居互相较量，完全忽略了精神层次的价值。于是，子女成为这些心理压力下的牺牲品。自幼便被灌输种种观念，如：必须在功课上力求表现优异，找一份高薪的工作，登上金字塔的尖端，以及尽其所能囤积财富。但是许多父母忽略了子女的品德修养，如：感恩、诚实、正直、仁爱、体恤及宽容等美德。对父母而言，追求财富及世俗的成就，远比品德来得重要些。

由于这种社会压力，无视是非，不管后果，父母一味的鼓励孩子，甚至强迫孩子认真工作，为所谓的“成功”

奋斗，他们将自己那一套不健康的价值观强加在孩子们身上，期望子女聪明伶俐、受人欢迎、出人头地。父母认为功成利就代表竞争、征服与压制对手，却忽略了培养一个人内在和谐的必要性。

不论孩子是否有兴趣，让他们参加电脑、音乐、芭蕾舞、游泳等才艺班；父母错误的认为这些活动对孩子们将来的成功与快乐的重要性。但是，如果孩子们有兴趣并具备相当的天分，或父母想丰富孩子们的自我意识及见闻，那么，追求健康的活动并没有错。陶冶心性、培养技艺对一位有教养的人是必备的条件，而体验生命之美会令孩子们更懂事、更富有同情心，更能欣赏大自然的美妙。

父母自子女身上，反映出自己的面目及性格是一件很自然的事。

我的美貌和你的智慧：

萧伯纳曾遇到一位风姿绰约的年轻女演员。她在萧伯纳的耳边轻声细语的说："假如我们结婚的话，生下来的孩子有我的花容月貌和你的聪明才智，这不是很棒吗？"萧伯纳是一位称不上英俊的男人，他回答道："这主意不错啊！但是，假如我们的孩子拥有我的相貌和你的头脑，该怎么办？"女演员听了之后，赶紧逃之夭夭。

区分事情的轻重缓急是很重要的。成功与快乐，不只靠才艺班技艺的学习，父母不应该让孩子们处于这种压力下－－－能力不足却被要求有辉煌的成就；尚为具备领导能力时骤然领导他人，或成为一位明星选手却没有运动细

胞。在这两种不实际的目标下，孩子们被迫太早进入大人那充满压力和责任的世界，结果造成孩子疲惫不堪，导致对一切事物心灰意冷、漠不关心，使得他们无法享受快乐逍遥的童年生活。请不要把我们自己的野心，转移到孩子们身上，夺走他们应得的快乐童年吧!

发掘潜力

父母应透彻的了解自己孩子的潜力，孩子将来才能依照他的方式，在最佳的时段达成愿望。由于孩子在各方面都尚未成熟，无法策划自己的将来，我们不能期望一位小学生计划大学、决定职业或安排婚事。然而，有件事是确定的，那就是“天生我才必有用”，每个人都有天分，都有潜力。在学校成绩较差的孩子，或许天生对机械很在行、或许是极具天分的厨师。因此，去了解孩子有何专长，有何意向是父母的责任。父母应该多留意子女的才能与天赋，并鼓励孩子为社会福利及自我理念的实现。依据孩子的心性，培养与训练日后谋生的专长。

一套有效的口诀:

在佛陀《本生经》故事中，有则消遣性的故事。在那一世释尊是一位著名的老师。他传授知识、指示那些领悟力较高的学生；当时没有高级学府，习惯上将智力较高的学生作短期的留宿，分别教导他们艺术、语言及其他重要科目。他们较集中于道德修养与宗教性的知识，并指导他

们如何成为一位不具攻击性的公民。学生们十分关心日后就业的问题。释尊观察到一位学生，在读书上很不得要领而感到心烦，但是为了不给他任何压力，专门为他设计一套方法，让那位学生能具备谋生的技能。

一天，他召唤那位学生到跟前，和气的告诉他，说他已学有所成，此刻应该是投身家计与谋生的最好时机了。随后，释尊教导他一个十分有效的口诀以备不时之需。学生对老师殷切的态度感到极大的鼓舞，便向老师辞行，心里对未来充满希望和信心。他时时刻刻留心于自己所学，更专注于老师所教导的口诀，那口诀根据不同的情况，会有不同的意义。

一天晚上，他睡在屋外，听到附近传来挖地的嘈杂声；他被惊醒后，开始背诵老师所传授的口诀；口诀的意义是："挖呀挖！你究竟为何而挖？"那挖地的人，听到了这口诀，被吓坏了，丢下工具慌张的逃走了。对这阵骚动，他好奇的跑出去察看，惊喜的发现了一箱金币。小偷显然的是准备挖掘那早已埋藏在那儿的赃物，听到那吟诵的声音，被吓得魂不附体，连忙逃走。这年轻人很幸运的拥有这箱金币。

国王听说这年轻人有一套法理高强的口诀，一吟诵便能赶走盗贼，便邀请他睡在宫殿的大门旁边。

一天，当他睡在宫殿大门的旁边时，突然被挖墙的声音吵醒了，他立即吟诵老师教他的那一套口诀："挖呀挖！你究竟为何而挖？"盗贼原本想穿过围墙到宫内偷盗财物，听到了吟诵声赶紧逃跑。这时，警卫也听到了骚

动，把盗贼逮捕了，并将他绳之以法。警卫们知道是这位年轻的吟诵口诀帮助他们逮捕盗贼，便向国王禀报。国王知道了整件事情的来龙去脉后，召见了那年轻人，并委任他为贴身护卫。

年轻人受到嘉奖后，感到非常的鼓舞，快乐且勤奋的尽忠职守。国王早已耳闻他有一套法力高强的口诀，要求年轻人教他。国王把口诀记熟了，并在有空的时候朗朗上口的吟诵作为练习。

有一回，在偶然的机会下，发生了一段事故：

朝中的大将军，图谋篡位；以金钱收买了国王的理发师，准备当理发师替国王刮胡子时，乘机割断国王的脖子。一天，理发师如往常一般，带着工具为国王理发刮胡子，他磨利他的剃刀，准备遵照大将军的吩咐，割断国王的脖子。当他在磨剃刀时，国王恰巧开始吟诵口诀："磨呀磨，我知道你为何而磨刀。"理发师吓坏了，双腿一软，跪地求饶。然而，国王对行刺一事漠然不知，便问理发师，这到底是什么一回事。理发师一五一十的将大将军如何教唆行刺的事向国王表白。国王处置大将军后，将教他口诀的年轻人提升为大将军。

倘若老师及父母尽心尽力去了解孩子心灵的承受力、精神本质的习性及潜在的天赋；那么，要培养孩子成为好公民就不难了。

父母必须重新估价自己处于上游的态度。父母之间互相比较自己子女在学业上的成绩，早已蔚成风尚，纷纷尽其所能鼓励孩子在成绩上有突出的表现。我们必须接受原

来本质的孩子，而不是期望中的孩子。不过，这些都是父母在不知不觉中犯下的错误。但这也并不意味着可以任由孩子成长，而忽略了养育的责任和理想的追求。父母在考虑到孩子的天资、志向及能力后，要鼓励孩子努力达到目标。所有人并非生下来就是平等的；因此，父母必须了解孩子的潜力，并帮助他们朝这方面领域发展。

父母认清孩子的自然本性，而不是一味强加自己的观感于他们身上。要知道，并非所有的孩子都是天生的工程师或医生，只给予鼓励与支持，自然能发挥固有能力并发展最大潜力。

天才儿童：

从前有位孩子，在诗歌创作上天赋异禀，可是却出生于穷苦家庭。即使与人闲话家常，他也能不自主的吟起诗来。他的天赋让许多人啧啧称奇，唯独他的父亲因不曾受过教育，无法欣赏孩子的天赋。一天，当孩子以诗句回答他时，他愤怒的鞭笞孩子；孩子受到鞭笞时，以诗句回答父亲：

慈爱的父亲，
假如您必须鞭打我，
请动手吧！
诗句是我有生具来的礼物，
并非强求得来的赠品，
亦非我所能放弃的。
慈爱的父亲，

允许我，
至少让我运用它。

父母须确实的提供孩子良好的教育环境，并具备适宜的伦理与道德规范的指导。只有靠良好的伦理观念与心灵上的修养，孩子才会在成长的过程中，慢慢发掘自己潜在的本能。

著名的佛教学者及作家的法兰西斯·史多瑞说：

知识是世界上成功之轮，
沉思是领悟完美幸福的良器；
而道德为二者所需。

父母的教育领导孩子，不应只靠告诫来约束。同时要以自己为榜样，教导孩子如何尽自己所应尽的责任和执行自己的义务，对父母师长要表示感恩。这一些都要做父母的身体力行，孩子才有效法的榜样，才能学的更好、更刻骨铭心。

把篮子要回来：

从前有一位年轻妇人，他与丈夫和公公住在一起，公公的脾气暴躁、不时抱怨，令夫妇俩心烦不已。最后惹得他们想摆脱他。于是，丈夫将父亲装进一个大篮子里，扛在肩上，当他们准备离开屋子时，十岁大的孩子问道："爸爸！你要把爷爷带到哪儿去？"做父亲的对儿子解释道，他准备让老人家留在山中一段时间，让他自力更生。孩子静静的目送父亲离开；突然，他大声喊道："爸爸别

忘记把篮子带回来！”父亲吓了一跳，停下来问儿子什么原因。儿子回答道：“当你老的时候，我需要用这个篮子来装你。”父亲赶紧将老人家背回屋里，从此对老人家细心照料，供给老人家一切需要。

有些心胸狭窄的父母，常做些缺乏道德的事，或在家中言谈粗俗。

父母应该特别主意在孩子面前所做的事。以下的诗篇对于抚育孩子的艺术有实际的帮助：

倘若孩子活在宽容中，
他便学会忍耐。
倘若孩子活在鼓励中，
他便学会自信。
倘若孩子活在赞美中，
他便学会赞赏。
倘若孩子活在公平中，
他便学会公正。
倘若孩子活在安全中，
他便学会忠诚。
倘若孩子活在肯定中，
他便学会喜欢自己。
倘若孩子活在接纳与友谊中，
他便学会在世间寻找“爱”。

很多肤浅无知的父母，允许自己的孩子为所欲为，而不灌输任何道德规范。父母在子女长大成人后，能否成功的教育子女，实在备受争议。不应整日神游太虚；应给予孩子正面的榜样，教导他们仁爱、尊敬与和谐，成为世界公民。

父母忧虑的原因之一是子女不够听话或顺从。他们担心以后老了得不到子女的照顾。他们也害怕自己的孩子会因为自己的错误行为带来羞耻与不愉快，因此败坏门风。然而父母的爱，远比孝心来得伟大，没有人会期待未成熟、毫无经验的小孩子象父母对待子女般尽责及充满爱心。直到他们也成为父母时，才会明了父母的价值及他们那分毫无保留的爱。

有许多父母尽其所能的教育子女，施予他们良好的价值观的规范；然而，这些努力都因为孩子顽固、叛逆的本性而付诸流水。还有些不可救药的孩子，出生在条件极佳的家庭。在此类事件中，父母不应该感到懊悔，因为自己毕竟已尽了做父母的责任。父母应该做他们所能做的，否则只好接受无法改变的事实。纪伯伦写了首意义非凡的诗篇，让父母细细斟酌，也让做子女的慢慢品味：

你的孩子并非属于你的，
他们拥有自己的生命与生活，
他们藉着你来到世间，
而非源自于你。
虽然他们与你共处一室，
但并不代表属于你。

你可以给他们爱，
却无法给他们思想，
因为他们有自己的想法。
你可以努力象他们一样，
但别冀求他们如你一般。

释尊在《法句经》中，也谈过同样的事，一位智慧有限的人可能以为他们的孩子及财富属于他。然而，即使是自己也不完全属于自己，还谈什么孩子与财富呢？财富与子女都会改变，怎能自以为拥有他们呢？

有些父母会向他们已婚的孩子提出种种要求，这些子女也有本身的烦恼，同时也处于社会极大的压力中；当父母抱怨子女不知反哺报恩时，子女会因此产生罪恶感或羞耻感；父母与子女的距离也会越拉越远。假如父母培养情绪保持平静，不致过度要求子女，父母与子女之间会有更多的谅解与亲密，并造就家庭中最渴望的团结一心。

现代社会的父母

现代社会中，最悲惨的莫过于孩子处于高度工业化国家中，缺乏父爱母爱所遭受的痛苦。当一对新人结了婚，总会计划生一群孩子。一旦孩子出生后，父母便尽最大的能力，在道义上负起照顾子女的责任。父母不只要看孩子是否在物质上获得充分的满足；精神与心理方面也同样重要。

父母对子女的慈爱与关心，比物质的满足更重要。我们知道有很多父母并非出生于高尚的好家庭，却也付出许多心血把孩子抚养长大。反而许多富裕的家庭，提供孩子所有物质的享受，但却剥夺了孩子本来应该拥有的父爱与母爱。这种孩子，将来长大后，一定缺乏心灵上与道德上的修养。

第十一章：对死亡的恐惧

生命充满无常，但死亡却是必然的事实。

－释尊－

整个世界万物都怕死；然而死亡对我们而言，却是一种难得的福报。

－古鲁－

当卵子和精子结合，生命形成的那一刹那，宛如射出的子弹必须达到最终的目标。对生命而言，最终目标便是死亡。不论我们喜不喜欢，所有的人皆必须面对这无可避免的自然现象，越早接受这个事实，人就越能掌握自己的命运，去追求理想。事实上，我们也不是那么受死亡本身所干扰，而是受困于对它所抱持的错误观念。死亡本身并不可怕，可怕的是盘据于心中对死亡的恐惧感。

人短暂的生命为生理时钟所操纵，时光滴答滴答的消失在时代的洪流里。当时钟老旧后，我们就无法再要求待多一点时间；一旦时间到了，人必须有经历死亡的自然过程的准备。

有位资深的护士曾说：

“如此多的人面对恐惧，一生皆活在战战兢兢的戒备中，到头来却发现当死亡来临时，它也如生命本身般自然。因为到最后关头，多数人早已不畏惧死亡了。在我的经验中，只有一位妇人对姐姐犯下无可弥补的大错，而似乎感到强烈的恐惧。”

“当男人和女人走到路的尽头时，总会有些奇特及美妙的事发生。所有的恐惧、惊慌都消失了。我时常看到在他们了解这个事实后，眼中显露出快乐与惊奇，此乃世界美好的一部分。”

犹如世界著名的内科医生所说的：

“在我多年的临床经验中，大部分的人在临终时确实没有任何痛苦和恐惧。”

面临死亡

所有的人，不拘性别、种族、信仰均须面对死亡，没有逃避的选择。死亡是世界无法避免的过程，我们时常无法神态自若的面对自身的死亡。然而，除非人也能从死亡的恐惧中挣脱，否则他无法从生命中得到自由。

害怕死亡犹如害怕抛弃一件老旧的成衣一般。

－甘地－

要忍受所爱的人消失在人间，是十分痛苦的。因为我们与死者间的感情太深了。这发生在一位著名的女士维撒哈身上，她在释尊住世时皈依佛门。在她失去心爱的孙女时，她拜访释尊，寻求消弭悲痛的解决方法。

“维撒哈，你喜欢拥有入城市中的小孩一样多的儿子和孙子吗？”释尊问她。“是的，我真心盼望！”“然而城里一天有多少小孩夭折呢？”“不少啊！城里从来未摆脱小孩夭折的阴影。”“那么，维撒哈！在这种情况下，你会为他们一一哭泣吗？维撒哈！钟爱百样事的人，同样也有百样的悲苦。没有所爱的人，也就没有痛苦。这种人才能从悲苦中解脱。”

当人与人发生感情时，必须也要有心理准备，在别离时会付出悲痛的代价。

对生命热爱有时也会演变成过分恐惧于死亡的降临。因此，即使为了正当的理由，我们也不愿甘冒自身的危险。我们害怕疾病或意外会夺走珍贵的永恒生命。一旦领悟到死亡是必然的过程，我们会希望并祈祷灵魂能够继续留在天堂里，得到安全及保护。这种想法是建立于强烈渴求永生的基础上。

根据心理学报告，许多心理压力源自于我们拒绝面对现实，不愿意接受生命的真实面。压力若不解除，贬毁逐渐导致严重的心理障碍。因此，由于疾病而产生的忧虑和沮丧，反而会使病情恶化。人不能选择疾病的种类，也无法挑选吉时去世；但是，我们绝对可以选择面对病情及死亡时毫无畏惧。

人往往被死后的身躯吓得魂不附体。然而，按理说活着的身躯远比死后的尸体来得更具危险性。尸体不会伤害人，但活人的身体却能够无恶不作，做尽伤天害理的事。因此，人害怕或恐惧尸体那不是显得太愚蠢了吗?

什么是生与死

人无须恐惧死亡，生与死如同一条绳子的两端，不可能剪除一端，而希望保有另一端。生与死的奥秘其实很简单，心灵与肉体的集合－－俗称五蕴－－称为生。五蕴的存在称为生命。五蕴的消散称为死。而重新组合五蕴则称为重生。如此反复循环、周而复始直到我们达到涅盘境界。

有许多方法可以阐明这简单且自然存在的“死亡”。有些人认为死亡代表没有来世，在宇宙间完全消散，有人相信轮回是由一个肉体进入另一个肉体；而有些人则认为灵魂飘浮不定，等待审判日的到来。然而，对佛教徒而言，死亡只不过是短暂存在的暂时结果，并非所谓“生命”的结束。

每个个体都应意识到在整个命运中，死亡所扮演的角色。不论贫、富、贵、贱，一个人今生最终的命运的休憩地是躺在棺材里，埋葬于六尺深的地底下，或装在骨灰瓮中或撒在海上。

所有的人均面临与分享相同的命运。由于对生命真相的无知，我们时常涕泪纵横、悲伤叹息，有时却哭中带

笑。一旦了解生命的本质，我们便可以坦然的面对所有事物的短暂性，并寻求自由之钥，除非我们达到自现世事物中得到永恒解脱的境界。否则势将一再的面对死亡。关于这一点，死亡所扮演的角色已相当清楚了。倘若有人觉得死亡难以忍受，那么他应该多方努力，以克服生与死的不停循环。

平静安宁的死亡

每个人都渴望在自己尽完他这一生的责任与义务后，能在平静安宁的环境下死去。但又有多少人能真正为这种可能性作准备呢？举例来说，有多少人排除万难只求能对家属、所爱的人、朋友、国家、宗教及自身的命运尽点义务呢？假如没有完成这些义务是无法死得心安理得、了无牵挂的。

我们应首先学习克服那分不只是人、连神也遭受对死亡的恐惧，勿让现在这一刻从我们掌中逃脱。那些任由时光轻易飞逝的人，在自己的生命走到尽头时，将会悔恨万分。

倘若没有尽完应尽的义务便离开世间，不管他们从事何种职业，在人世间的生存将是徒劳无功的。既对自己无益，对世界就更加无益了。因此，我们不能忽略自己的责任，要有心理准备、勇敢且平静的面对死神的召唤。有一天，我们才会到达完美不朽的境界，并从所有的苦难中解脱。

我们来到这世间，就是要为人类的幸福与快乐而努力。明了这一点，我们会因对人类的贡献而永垂青史。人们不会因为对自己的付出而记得我们。释尊说：

“人的身体会化成泥土，然而他对世人的影响与贡献却会遗留下来。”

这可以由伟人的具体成就永垂不朽得到印证。纵然伟人们没有活在我们生活中，但依然帮助我们为生活指引出一条路来。事实上，我们对人类的贡献将与我们长相左右、日月同昭。

当人们看到自己的生命，不过是川流不息的溪壑的一小滴，他们会更加致力于贡献自己那分微薄的力量。有智慧的人直觉的感觉出活着必须避开邪恶，行善正直，并保有洁净的心灵，竭力追求自由。

接受释尊的教诲，而明了生命的人是不会忧虑死亡的。

今日我已死：

大卫·莫利斯是西方有名的佛教学者，享年八十五岁。在他死后不久，有位作家接到来自他的一封信（显然是他早已写好，并指示在他死后寄出），内容写道：“你会很高兴知道今天我已死了，因为有两个原因：首先，得知我已从疾病的痛苦中解脱，你会为此放下心中的一块巨石。其次，既然我是个佛教徒，且忠诚的遵守五戒；因此，你知道我的下辈子不可能笼罩在愁云惨雾中。”

佛家确信，死亡并非生命的结束，而是轮回中另一个生命的新生。然而，倘若阁下不想再轮回一次，就必须除去生存的渴望及其他淤积于心中的污秽。

死亡是无可避免的

这有点矛盾，虽然我们常看到死亡带走多少人的生命，却很少停顿下来自我反省；其实，自己也快成为死亡的牺牲品了。由于对生命的眷恋，我们无法接受对死亡的想法，而事实上死亡是必然的。我们喜欢把这种可怕的想法尽可能丢得越远就越好－－欺骗自己死亡是多么遥远的事，无须庸人自扰。但是我们培养足够的勇气去面对现实，随时准备好去面对现实，死亡是存在的，而且随时随地均可能发生，这是无法逃避的事实。

第十二章：何必为未来忧心

回顾今天，在短暂的路途上，充满各式各样的生存事实——行动、爱与短暂无常。昨天已成梦呓，而明天则是个未知数，为现在而活吧！

有人问释尊，为何德行崇高、修身养性的人，总显得如此平静与洋溢着喜悦的光芒？释尊回答：

他们不为过去的事悲伤，
他们不渴求尚未到来的事，
当下对他们而言是足够的，
因此，他们会显得喜悦洋溢。
不追求未来，
不为过去而黯然神伤，
不象砍下来的芦苇般——
逐渐干枯。

无须为未来担忧

人常为自己的未来担心，有位算命的江湖术士在参观寺院后，问一位法师："你想不想知道自己的未来呢？"

法师早已知道是怎么一回事，便回答道：“**身为一位修行者，我不会为未来的事情担忧。**”那术士看到坐在打字机旁的两位女孩，对她们问了同样的问题。由于事先她们已听到法师的回答，当下她们毫不犹豫的表示她们并不担忧自己的未来。既然没有人愿意听那术士对命理的剖析，术士只好悄然离去。术士走后，法师对那两位女孩说：“你们似乎错失了为自己将来赢得某些东西的机会。”

快乐的秘诀在于成功的生活，也在于现在必须做的事；无须为过去而担心，或为未来而忧虑。我们无法回到过去，已经做过的事早已销声匿迹，亦无法预测日后可能发生的每一件事，毕竟世事多变难料。然而，有一刻的时间是我们有意识并可以驾驭的，那便是“现在”。

这个道理被世界伟大的思想家认可，认为活在过去的记忆或未来的梦想中，而错失此刻及误失良机是徒劳无益的。时光之河淙淙的流着，我们不应该呆站着，眼睁睁的看成功的希望变成失败的记忆。今天是我们的力量使人类带来建树的时候。释尊指点我们，满足可以使我们保持喜悦的心，把握此时此刻，选择完全在于自己。

伟大的印度诗人及剧作家卡利达沙以梵文表达把握时机的简单道理：

昨日宛如梦境，
而明日只是幻想，
然处于今日，
要好好的活，
使每个昨日成为愉快的梦，

每个明日是希望和喜悦的幻想，
好好的把握今日吧！

为未来烦恼

许多人一想到自己的未来，便忧心不已。倘若人学会随日常生活的情况而调整自己，是没有理由为将来担忧的。而且，原应好好的利用此刻可能发生的任何情况，一个人对生命的塑造在于目前，而不依赖过去或仰仗未来。也只有此时此刻才能开始决定开始或停止做任何事。无论人如何在空中建造城堡或心中有任何梦想，如果他现在不马上做点事，光说不练的话，一切都将变得毫无价值。

屈服于未来的人，易被未来所玩弄。有些人一面临困境或麻烦时，习惯找算命先生或占卜家。纵使有些占星术士可以预测未来，然仍有很多泰然行恶的人，假借拥有预测能力而信口开河。招摇撞骗。而会去算命的人，潜意识里多少有点自虐狂，喜欢听未来的噩运将降临在她们身上；算命师很能揣测、摸清顾客的性格，并大方的告诉人们即将来临的噩运等可怕的情节。这些容易轻信且过于肤浅的人，为避开噩运，大花钱财于仪式及所谓的咒与护身符上。然而，在另一方面，若有人得知会有好运，便开始把白花花的钞票投注于赌博或奖券上。不管是那一种情形，“愚者容易失去钱财”说得一点也不错。

改变一个人的命运

人常没有由来的为自己的健康、家人、收入、名声及财产心烦。她们想掌握变化万千的事物，越是担心自己的未来，越会对自己生活失去信心，养成自私的欲望。一个老是想改变自己生活状况的人，是无法领悟何谓平静安宁的心。

相信命运的人会想：“这是上天注定的，是上帝对我的安排。因此，我必须向上帝祈祷并祈求他改变我的生活方式。”于是，花很多的时间去做祷告，反而忽略了自己每日应尽的责任。

假如我们相信佛，便可觉悟下列的真理：此乃我前生或今生种下的因，我必须藉由努力行善及以冥想巩固心灵、尽力修持正行。如此一来，并愉快的影响就可以减轻，而成功就更容易了。

没有一颗星星是值得信赖的，
也没有一盏领航的灯，
我们只知道要
善良、公正、正当。
勿循原路回头寻求过去的事，
珍惜尚未到来的将来。
有洞察力者可清楚看见
现今就是此处、目前，
如此的智者渴求成功，
对于任何事均不会落空和动摇。

与其浪费多余的精力为将来担忧，不如把握此刻可以做的事，充分的发挥潜能。记住，现在是过去的孩子，是未来的父母。

第三篇：快乐的要素

第十三章：如何找到真正的快乐

> “快乐”，命运之神说道：“这项奖励，人人皆有机会，然而唯有耐心耕耘的人才能获得；你已经走过了一半的人生旅程。现在，请你站起来往前走，你追寻的目标正在转角处。”

你想拥有快乐吗？对于这个简单的问题，人人都想回答：“是！”是的，世人皆想拥有快乐。但是，快乐的要素和如何获得它的观念却因人而异。

有位作家曾经说过：

“多数的人对快乐的定义，在于不断的追寻，希望成为梦想中的自己。对于这些不幸的人来说，快乐是彩虹的彼端，是整壶的金子。她们花了大半辈子追寻彩虹，但她们从来没有发现阴影亦步亦趋的追随他们。因为，快乐应该往内心去寻找。”

快乐存在于追寻的过程中，并非终极的目标。

拥有崇高理想的人是快乐的；对周围事务感到满足的人是幸福的；对社会贡献所学的人是幸福的；对本身职业、家庭杂务和日常小节皆存有爱而去做的人是幸福的；拥有爱的人是幸福的；快乐的人是幸福的。

所有的人都渴望得到幸福，纵使之道幸福会轻易消失，人们还是日以继夜的寻找幸福。但是，在一番苦干后，通常人们仍然距离幸福非常遥远，为什么会这样呢？

追寻幸福

现代人的生活非常艰辛－－人们辛苦的奋斗，希望得到金钱上的报酬、生活上的舒适和奢华。但是，这种生活方式不会带来快乐，反而带来焦虑和压力。在每个人的一生中，总有一些重要时刻，心灵的愉悦远超物质生活所带来的感官刺激。

不容否认的，生活的舒适来自经济的优越。我们无法谎称那些生活在饥饿、悲惨中的人们是快乐的。在贫民窟那样的环境下，的确压抑了人们的幸福。一个家庭必须挤在一间小屋内生活、吃饭、睡觉和抚养孩子，这确实令人感到同情。这种卑劣的环境和悲惨的生活，常使这些地区成为犯罪的温床和痛苦的渊薮－－除非这个地区是由希冀在穷苦中寻找和平的圣人组成。

无论如何，富裕与贫穷，幸福与悲哀是相对的字眼。一个有钱的人可能是不快乐的，而另一个穷人可能拥有快乐。假如金钱能够正确有效的使用，那么富有是上天的赏

赐。相对而言，穷人们的悲哀之一却是他们的物欲。通常，他们在物欲无法获得满足的情况下，对神明充满怨恨。而富人的悲哀是，心灵无法自财富中提升，他们愚蠢的死守金钱。因此，幸福并不来自上述这些穷人或富人。

有些人认为快乐的来源，是来自一个情投意合，可与之厮守一生的伴侣。有些人认为，孩子是快乐的源头。但这些却不是永久不变的。生命的伴侣会死亡或离开；子女给双亲带来悲哀，远超过快乐的时光。

我们应该学习对自己拥有的东西感到满足和快乐。即使连最微小的期望都无法实现时，我们对自己的状况仍然应该感到满足。

没有孩子的妻子：

从前有对贫穷的夫妇，结婚多年膝下犹虚。尽管在各方面，他们皆感到幸福，但是这位妻子却有强烈的母性本能，非常希望能拥有自己的孩子。丈夫建议领养，但她却坚持要有自己亲身骨肉；于是，她尝试了所有的偏方，却不见效果。因此，她感到沮丧、压力、焦虑和失落，并影响了她的健康。渐渐的，做丈夫的也感觉到妻子的改变。她甚至假装自己怀孕，而事实并不如此。

某一天，丈夫回家时，发现妻子手上抱着一捆东西，脸上散发着愉悦的气息。他检查妻子手上的东西，发现那只不过是一块木头。妻子百般呵护那块木头，把他当作婴儿般的照顾，尽力扮演为人母亲的角色，还将它打扮一番。她甚至为她的“宝贝”做了温暖舒适的摇篮，唱着温柔的摇篮曲哄“它”入睡。

实际上，她的举止有如一位小孩子在玩洋娃娃。丈夫为此感到非常的忧虑，带她到一位著名的精神病医生那儿诊治。医生经过仔细的诊断后，做了一个惊人的决定。他对那位丈夫解释道，这女人藉由幻想来得到现实生活中无法拥有的快乐。必须将那块木头丢掉，让她的举止恢复正常。但是，这将剥夺了她的快乐，对她而言是件残酷的事。

有时，我们的抉择必须出自内心，而非冷静的理解。同时，如果我们有了非分的欲望，它会影响到我们对常理的判断。

政治、经济和社会环境影响对个人的影响甚大。菲力浦·吉伯斯爵士在他的《逃脱之道》一书中说道：

“人类在对于幸福课题无止境的探索中，希望能够寻找某一种政治和社会制度，让个人的机会得到最大的发展。这类幸福包括了：

一、适量且有趣的工作。

二、个人、家庭和周围亲友的安全感。

三、在生活上最低限度的舒适。

四、对于敏感或热心的人而言，假如大部分的人都活在受苦中，他也无法获得快乐。

五、在不伤害他人的荣誉下，个人在思想和行为上享有充分的自由。

在这种思想和行为的自由下，他可以充分的享有冒险和享乐的机会；他可以拥有美感的经验和洞察知

识的真谛；征服自我与其所处的环境；尝试对心智和身体有益的事。”

幸福的要素

为了建立一个快乐和有意义的人生，我们应该培养慈悲心、增进智慧。悲智双运可以令人达到完美的境界。如果我们只拥有善心而忽略了智慧。我们将成为好心的傻瓜。相反的，如果我们光注意智慧的发展而忽略了情感的培养，我们将变成没有同情心的顽固智者。根据佛教教义，为了争取灵性上的自在，我们必须结合慈悲心和智慧。藉由爱的鼓舞和知识的指引，人们方能得到良好的生活。

慈悲是什么？慈悲是爱心、珍惜、仁慈和宽容。慈悲表现在于对生灵的爱心和关怀，尤其是对处于对不幸者的同情。

智慧是什么呢？智慧即是认清事物的本质，将心灵的高贵面表现于举止间。当一个男人遇到深深吸引他的女子时，他希望再见到她，他的快乐和满足来自她的出现。但是，当情况改变时，它无法再见到她时，他不可以有不讲理且愚蠢的举止。毕竟，在人类的经验中，包含了无法满足的一面。假如他对她不存在有虚幻的依恋和自私的执着，他就能从这种痛苦中，找出相对的自由。在快乐的人生中，痛苦和悲哀仍然存在。但是，这并不意味着人们无法有感官快乐中找到快乐的感觉。只是这种愉快是短暂

的，而且无法提供永恒的幸福。对于这项事实的了解，就是智慧。

幸福的要素是单纯的，他们是一种心灵状态，无法藉由我们周围的事物，例如：财富、权力或名声而获得。当人们尽其所能，累积超过他们所需要的财富；直到发现尽管拥有全世界的金钱也无法买到少许的幸福，这时，他们才会醒悟和懊悔浪费了生命；但是，为时已晚矣。所以，我们必须认清追寻感官快乐和幸福是两码子事。感官的刺激容易消失，无法提供人们永恒的幸福。而且，我们可以用金钱换取感官上的快乐，却无法买到幸福。幸福的基础来自单纯的善良和清晰的是非观。

除非人们对自己感到满意，否则无法感到快乐。心灵的平静，只是藉修行和禅定来获得。我们还需要加强努力，但做得太少了。通过自我分析和净化心灵，我们与生具来的美德才有展现的机会。这项工作并不容易，需要耐心、决心和毅力。

幸福有如香水般；当你洒向他人时，你也能沾其芳香。

假如你想获得宁静、愉快的生活，请允许他人也拥有这样的生活。除非你根据上述崇高的原则来调整你的生活，否则无法期望幸福和和平。同时，你也不应该期望他人的感谢。戴尔·卡内基曾说：

“假如我们希望获得幸福；那么，让我们不再介意他人是否为我们的付出而感谢，只要衷心的给予他

人你所拥有的。不知感恩图报是很自然的，这有如杂草般的轻易蔓延和滋长；而感谢的心却如玫瑰般，需要人们的培养、灌溉、爱心和保护。”

对于容易获得的事物，人们很难存有感激的心。只有当失去这些事物时，人们才会产生感激的心态。我们所呼吸的空气和拥有的生存器官都被我们视为理所当然，甚至被滥用。但是，人们不应该象鱼一样，直到被迫离开水面时，才知道水的重要性。

阿伯拉罕·林肯说：

“根据我的观察，人们唯有决心使自己快乐时，他们才会感到快乐。

我们不能希望只靠祈祷就能得到快乐；必须靠努力方能得到这些祝福。对神的信仰和祷告是有益的。但是，当你出门时，别忘记锁上大门。因为谁也无法保证神会一直替我们看管屋子。我们不应该逃避自己的责任。假如根据道德规范来生活，可以在现世建造一座天堂。但是，当违犯这些规范时，在现世就会偿到如地狱般的炼火。当人们不知如何根据宇宙自然的规律来生活时，常替自己招惹麻烦。不仅使自己缚手缚脚，令你愤愤不平。假如每个人都能循规蹈矩的生活。那么，不用等到往生就能享有天堂般的快乐。因此天堂与地狱就在现世。善行和恶行在时间循环不止。事实上，到目前为止，人类无法确定“天堂”和“地狱”是否却是存在。对于这项课题，至今尚未有定论。

天堂和地狱在何处?

从前有位僧人，他最有兴趣的讲道课题是《天堂与地狱》。有位听众对他反复的论述这个课题感到厌烦。于是，他站起来对僧人说：“告诉我，天堂和地狱在哪里?假如你不能回答我，就是你在说妄语。”这位僧人是一位单纯的人，对听众的责难感到害怕；他不但没有回答，反而保持沉默。他的沉默使得那位听众更加生气，他大声的叫嚷着：“回答我！要不然我揍你！”僧人很快的恢复了机智，回答道：“地狱就在你的身边，而且带着你的愤怒。”听众听了僧人的回答后冷静下来，笑了起来。然后，他又问道：“那么，天堂在哪里?”僧人回答道：“就在你的身边，和你的笑容同在。”天堂和地狱的差别就在于我们如何的生活。只要有生物存在的宇宙角落，必定同时存在着天堂与地狱。

幸福在何处?

我们往何处去寻找幸福?释尊认为：“在你的内心”。无人否认幸福是人类所渴望的，但幸福并不是凭空可得的。幸福是一种理性的状态，并非生理上的嗜好和热情。

对生活感到满足的人，却连衬衫都没有:

有位东方国王，感到不快乐。于是，向一位哲学家咨询有什么方法可以得到快乐。哲学家告诉国王，如果能找

到全国最快乐和感到最满足的人，然后穿上他的衬衫，就能获得快乐。经过长时间的寻访，终于找到那位最快乐和感到最满足的人；可是，他连一件衬衫都没有。

一位知名作家说：

“假如你想看见全世界最快乐和最满足的人，请看看那位穿着乞丐装的王子。”

无法满足欲望，是人们不快乐的主要原因；抛弃你的欲望，你将由不幸福中释放。

释尊说：

“我只传授一件事，人们受苦的原因和停止受苦的方法，这有如海水只有一种咸味般，我的解决方法也只有一种，我将指引你们这条道路，由此你可以从不真实走向真实，从黑暗走向光明，由死亡趋向永恒。”

平静的满足也根据个人需要而定。狗儿喜欢的是骨头而不是青草，牛喜欢的青草而不是骨头。同样的，有些人喜欢刺激的生活甚于宁静的生活。有些人喜欢宁静的生活，不喜欢刺激的生活。某些食物对某人有如天堂里的佳肴，但是对某些人却无法入口。能治疗人的药物，也会导致死亡。某些人的快乐却扰乱了他人生活的秩序。

幸福是一种心灵状态，能通过自己的修行而得到。外在的财富、名声、社会地位和受人欢迎，都是幸福的短暂来源。幸福的真正来源在于心灵。具有内涵的心灵，才能提供真正的幸福。某些人认为人们无法获得心灵上的平静，这种观念是不正确的。每个人都能藉由净化心灵来开发内心的平静。

放弃世俗间会腐败消失的事物，人们才会得到不朽的幸福。

第十四章：在斗争和冲突中寻找和平

光将肿瘤切除，无法将疾病根除。同样的，光靠暴力无法得到平静，必须除去冲突的主要原因。

比起过去，现在的人类多么希望能远离矛盾、悲哀、自私、欺诈和斗争。我们不仅希望家庭、办公室和个人生活能获得和平，甚至希望全球皆能获得同样水准的生活。因冲突而产生的紧张、焦虑和害怕，不仅令我们困扰，而且极需要从内心和生理上发泄出来。因此，人类变成世界上最暴力的族群。

全球冲突与动荡

今日，全球性核毁灭的威胁是非常有可能的。假如核战爆发了，将无庇护所可供庇护。人们使自己陷入混乱中！科学的进步使核子发挥了巨大的能量，却也危害了人类本身。只要人类被无知、自私、不公正、复仇及其他邪恶的摧毁力所控制，就无人可安全的远离核战的恐惧。

当第一颗核弹投掷在广岛时，这道“昏眩的闪光”改变了全世界的历史。笼罩在广岛的放射尘为全世界的人类

带来了痛苦、害怕、怨恨和无助。相比之下，二千五百年前佛陀在菩提树下悟道，对人类的影响力是光芒四射、无远弗届。为人类提供了一条道路，远离贪婪、怨恨和迷惑。创造一个充满爱、仁慈和幸福的世界。

今日我们所面对的基本问题，包括了道德堕落和智慧的不当使用。虽然科技为我们带来便利。却使这个世界远离了安全和宁静。因此，科技的进步使人类的生活更加缺乏保障。假如在人类的发展中，缺乏了灵性上的进化，人类将陷于危机中。

释尊为人类指引了一条道路，使我们拥有和平、繁荣和善意。但是，当今的人却忽视了这历久弥新的信息。对于堕落的人类而言，和毁灭只是一步之遥。人类虽然具有控制自然的巨大力量，但却无法控制自己的本性。假如人类继续朝毁灭的道路走去，终将导致自我灭亡。

在寻找宁静和谐的路上，世界领袖们想藉国际协约来防止争端。二次大战后所成立的联合国，就是为了建立国际秩序和稳定。或许这并非解决问题的最佳方法，但至少国际间拥有一个运作的机构，提供国与国之间以文明的方式来解决纠纷。但是，不同种族、国家、宗教之间的敌意、恐惧和猜疑，都阻碍了和平共存的目标。在联合国中，无止境的的协商和政客的花言巧语，并不能阻止国家间的战争，停火协议一再破裂，国际间却无能力惩罚。在这种环境下，人们要如何寻找宁静和幸福？当恐惧自心中生起时，人们是不可能拥有幸福的。

构架和平

假如我们将时间和精力浪费在矛盾和斗争中，我们是无法获得快乐和满足的生活。为了拥有和平，我们必须放弃所有的斗争。一旦自己的心从斗争中解放出来，它将会成为社会福利的工具，而不是社会进步的绊脚石。无形却拥有强大力量的心灵，将可促进人类的福利，而不是带来苦恼和悲哀。

用刀将肿瘤切除，并没有将疾病治好，流出来的污血只会增加更多的肿瘤。所以，应找出疾病的根源并给予治疗。同样的，主导人类活动的心灵也需要和平和宁静。所以，宗教导师所教诲的道德原则，能够引导人们过着爱心、真诚和公正的生活。

超越世俗享乐

宗教导师们认为人类的幸福，并不是感官上的满足与热情，或得到充分的物质享受，这事实与人类经验互相吻合。即使我们拥有全世界的享受，若无法获得心灵上的宁静，反而会因天生的无知而产生焦虑和怨恨，仍然无法得到快乐。

衷心的幸福并不能以财富、权力、子女、名声或创造发明来衡量。无疑的，这些事物对短暂的生理舒适有所帮助，但无助于最终的幸福。所以，不当的获取这些感官的快乐，反而会成为伤痛、歉疚和悲伤的来源。

眩目的灯光、悦耳的音乐，芬芳的香味、可口的佳肴和诱人的胴体，皆误导和欺骗我们，使我们成为世俗享乐的奴隶。无人会否认感官的喜悦是短暂的幸福，容易消失。所以，我们必须了解感官喜悦容易消失的道理。

假如快乐的先决条件是拥有物质享受。那么，财富和幸福就成为同义词了。这是事实吗？一位不表示同意的诗人写道：

财富能带来幸福吗？
看看四周围的人是多么的沮丧，
这是多么壮观的悲剧！
大量的金钱四处泛滥，
心灵因此被消灭。
然而，人们要求更多的财富。

财富无法熄灭欲望的渴求。假如我们一味的满足本身兽性的欲望，我们无法快乐。但是，显而易见的，世俗的感官享乐永无止境。因为，当我们得到想要的东西后，我们会要求其他的享受。当我们的欲望无法得到满足时，我们会变得不快乐。所以，快乐的泉源并非来自感官而是在心灵不被外界干扰的情况下，我们才能找到。

信心、道德、慷慨、诚实和智慧是世间不朽的宝藏。相反的，情感的依恋、怨恨和嫉妒降低了人的品德。但是，善心和悲悯心所带来的喜悦和无私的态度，使个人变得神圣，甚至荣耀了生命本身。

人类保有内在宁静的方法，是净化自身的思维而不是向外寻求。我们应该注意不要堕入贪婪、怨恨和欺骗的陷

阱中。学习去开发、保存善心、爱心及和谐所带来的力量。恶与善之间的战争，存在于我们的内心，我们必须追求最后的胜利。这场战争并不使用武器，而是运用心灵来了解存在于内心的消极面和积极面。这样的觉醒使我们从矛盾斗争中，开启了健全思想的钥匙。

心灵是幸福和悲伤的根源。个人的心灵需要宁静和快乐才能得到世间的幸福。个人的幸福有助于福利社会的形成，一个福利国家业将顺势诞生，充满幸福的世界也指日可待。

在生命的课题中，显然易见的，斗争是无法产生真正的胜利，矛盾也不能获得成功。在令人不快乐的情绪中，我们无法得到幸福。平静不是来自财富的累积和世俗权势的拥有。只有抛却了我们的自我，帮助这个世界回到爱的常态后，我们才能得到平静。心灵的平静可以征服任何负面的力量。它有助于我们的心灵，使我们拥有幸福和满足的生活。

第十五章：道德，生命中的神圣与尊严

道德意识如同一道藩篱，保护了自己和邻居免于被抢夺。

道德和伦理形成了理想社会、经济、政治和宗教的核心。假如爱是生命的血液，那么道德就是人的脊椎。缺乏道德的生命是危险的；但是缺乏“爱心”的人，生命将如同枯槁。生命的品质随着道德的开发而增长。当道德觉醒时，体内就会充满了爱。既然，人不是一生下来就是完美的，就必须通过努力才能发展美德。

道德的开发，是人生重要的一环。但是，人们常误解了道德的定义，以为公认的体面外表，如：穿着、礼仪、矫揉造作和伪善就是道德。人们忘记了这种传统的道德定义是人为的，受社会制约的，无法随着时间改变，因此比较容易过时。适合当时气候或场合的穿着，却可能随时变得不适宜。穿着完全是习惯的问题，并非沉重的道德课题。习惯不能和永恒的宇宙定律混为一谈。

语言使我们的思想和行为产生差异，但它却不能完全影响我们对事物的认识和理解。饮食习惯和宗教信仰仍然是我们知觉的指标。虽然一个人的价值观时常掩盖了事实的真相。

由于这些特殊的传统课题和渴望，有些人相信只有他们的思想是正确的，而依循此观念来行事，这种本位主义是不健康的。认知和信仰乃是根据过去的经验，日常需要和对未来的期望而建立起来的。

道德是什么？它是判断正当行为与否的标准和原则。在巴利文里，Sila 就是道德发展的自我准则（戒律）。他意味着个人准则的建立而并非来自对惩罚的恐惧，而是来自追求纯洁的动机－－爱。独立和智慧，了解“我”与“我执”是一种幻觉。

马来人有句谚语:

你可以事先后悔，事候的悔恨是无益的。

当苏格拉底遇见他的老师时:

苏格拉底年轻时去一间妓院。当他正要离开时，遇见他的老师正好经过。这位年轻人感到不好意思，想要偷偷的溜走。但是，老师走近他并问他为何要避而不见。苏格拉底说他对自己所做的行为感到羞愧，他的老师劝告他：“你在有所行动之前，就应该对自己的作为感到羞愧了。那么，你就不会对你现在的所为感到羞愧。”

罪恶无须导师就可学成，
但美德的培养却需要一位教师。
好的习惯难以养成，却容易接受；
坏的习惯容易学会，却令人难以忍受。

道德是获得永恒祝福的第一步，也是心灵的基础。少了坚实的基础，人类无法拥有进步和心灵的增长。缺乏道德的个人不但濒临危险，也将危害周围的人。只有在道德基础已建立的情况下，人类才可能发展个人的心灵和智慧。这样的努力可引导个人脱离低层次的生活，迈向积极的高层次心灵生活。最后，到达幸福欢乐的顶端。

学习过程需要实地练习才能进步；释尊曾说过：

“一个有智慧的人，若不学习佛教教义，就如同色彩美丽的花朵，少了香味。”

美德的教导需要格言和实际例子，最佳的例子就是释尊以丰富的热情贡献于人类社会。释尊的道德和哲学应该要人仔细研习和实行，最重要的是被人所了解。因此，只单纯的获取书中的知识，而不加以理解，将无助于我们解决问题。

不要成为任何经典的奴隶：

从前有个人建立了一套宗教礼仪，人们皆尊敬他，视他为有学问的人。有些人遵照他书中的指示来行事，经过数年后，这本书包含了越来越多的指示和说明，并建议信徒在做任何事之前，应先参考这本神圣的书籍。于是，信徒们皆将这本书当作日常生活的指南。

有一天，当这位宗教领袖走过一座独木桥时，不小心跌落河中。虽然他身边有很多的信徒，但他们却不懂得如何处理这种情况。于是，他们翻阅圣书寻找答案。“救命啊！救命啊！”大师高声的呼救：“我不会游泳！”信徒们回答：“请等一等，我们正在翻阅圣书寻找解救您的方

法，里面一定有当人跌落水中时，我们应当如何解救的办法。”

当信徒们还在翻阅圣书的时候，大师已经溺毙了。

这故事要传递的信息是：我们不应该被过时而保守的想法所局限，以致忘记了使用我们本身所拥有的知识，而应该运用一般常识，将圣典应用在日常生活之中。随着环境的变迁，新的知识和发明不断出现，我们必须尝试适应它们，并有责任的去使用它们来创造人类的福祉。

道德指引与年轻人

舆论皆认为今日青少年的道德已经沦丧，当然这并非指所有的青少年，但确实有不少的人行为叛逆和对当今的社会现象产生困惑。它们的行为和习惯违反了公共宁静，使得爱好和平的无辜人们遭受凌辱和痛楚。

在某些方面，父母亲必须为这些青少年的坏习惯和缺乏关怀与爱心的行为负责任。现代心理学家鼓励父母亲对孩子宽容，担却给青少年过多的自由，令他们为所欲为。通常，父母亲花太多的心思在追逐物质的满足，却忽略了孩子。为了防范道德的沦丧，父母亲有义务将世界上最伟大的宗教引荐给孩子们。

在教导道德伦理的过程中，采用何种宗教并不重要。任何宗教皆有一套道德标准来规范信徒，使人类过着文明生活。同时，宗教可以回馈社区居民对信仰的支持和尊

敬。假如教徒之间产生了歧见、敌意和嫉妒，那将是一件不幸的事。

持守善心还是善行?

撒哈迪斯在他的《佛教伦理学》中说道：

“一般来说，道德有两种解释，一、持守善心，二、持守善行。”

前者是真正的道德，后者是达到目的的方法。个人保有善心，便可作善行。但是很少人能保有善心。有些人表面上的举止是有利他人，但实际上却做了利己的事。这种行为的动机来自渴求晋升、祝福、进天堂或奖励之故。或者，因为害怕遭受惩罚或下地狱而行善。以上这些善行皆源自于自私的心态，所以佛教认为保持善心才是真正的道德。

承认自己罪行的人，胜于那些佯装无罪的人。莎士比亚在他的剧作中表达了上述的理念：马克白夫人怂恿丈夫杀死国王前，先将蛇蝎般的脸孔佯装成纯洁的玫瑰花。

对于在光天化日下犯罪的人，我们能够轻易的找到。但对于伪善者的恶行，总是在事情变得无可救药时，我们才会发现他的企图。

一个人虽然富有、幸运和享有往生善报，却不具有美德与善心，就如同以积蓄为生的人，一直从他的积蓄中拿钱出来花，却不再储蓄，当积蓄耗光后，他将是精神上的

贫者。对于他悲惨的情况，他该怪谁呢？神还是命运？都不是！他只能责怪自己。

对于人类而言，什么是行动标准呢？实在令人难以抉择。在这种情况下，我们应该知道影响抉择的准则。如同水也有其一定的深度，轮回也是如此。若给予适当的环境，轮回将得到顺其自然的结果。对于意志不坚强者而言，佛陀的教诲有助于鼓励它们向上、制止它们被邪恶诱惑。

哲学家桑塔亚纳曾指出：

“人生所面临的最大难题并非在善与恶中做抉择，而是在善行与恶行间作一抉择。”

当年轻时，我们并不能了解欲望之间有着许多矛盾。一个年轻男孩可以面对未来的许多计划来完成他的责任。

对于情感的方式也是如此，我们可以谅解年轻人一再转换它们的兴趣。但是，如果成年人的举止如上述年轻人般，此事就成为一件笑柄。成年男人穿着属于年轻人的休闲服装，成年女人仍在为洋娃娃打扮，皆是令人可悲的画面。他们尚未学习到成长需要许多的牺牲，才能达到伟大的目标，而这个目标充满了成熟的爱与完整的成就。

亚里士多德说：

“理想中的人类是乐于帮助他人，但却为他人帮助了自己而感到不好意思。”

由上述说法可知给予他人善意的行为，通常被认为是高尚的行为，而接受他人的帮助却是卑下的。但是，在佛教的教义中，无论是给予或接受，都不应该有高高在上或矮人一截的想法。不应有秘而不宣的动机，也不应有希冀

物质或心灵回报的念头。如此一来，我们的行为动机将是纯正的，不包含一丝一毫的私心。

透过宗教来改造个性

树木是经由本身的果实而广为人知；同样的，真正的宗教必须有永恒的结果。因此，透过它的结果，我们可以判断一个宗教的价值。

当个人信仰某一个宗教时，该教义应该可以改进个人的行为。倘若他仍如以往般贪婪、怀恨和嫉妒，不为受苦者而感到悲悯，受到轻微刺激即以刀刃相见。那么，该宗教即不具有劝善的能力。

个人所信仰的宗教若只限于情感或崇拜，该宗教将不具有价值。除非，他的行为举止也因此变得彬彬有礼。但是，怒气若仍然存在于内心，外在的进步只是假象。

真正净化人心的宗教，应该能让我们了解到生命的本质，以及随之而来的各种幸福。我们不但能愉悦的接受，当幸福离去时，也能坦然承受结果。威廉·贝克进一步的说明这项事实：

> 能把握瞬间喜悦的人，
> 将永浴于灿烂的阳光中。

实践教义能使个人自由身拥有的东西中，体会到心灵的转换，而非一味奢求梦中楼阁。表面的物质享受，不能使个人变得神圣，只有内心的澄净和规范的生活才有这种

能力。特权、阶级、肤色、财富和权力并不是做绅士所必须的条件。只有良好的特质能使人变得伟大，值得尊敬。

你的财富可以粉饰住所
但是，只有美德可以装扮自己
你的服饰可以点缀外表
但是，只有你的行为可以代表自己

道德的实践不应该只限于个人，而是需要社会全体一致的实践。若想拥有一个安宁的社会，人们不应省略心灵的修为。人们或许认为他们可以肆意行事不受惩罚，甚至采取电视节目所误导的价值观。但是，无人能避免恶行所带来的恶果。由道德实践者所组成的社会，才能得到宁静。

除此之外，生活在和平、幸福的社会，居上位者更需确切的实践道德规范，因为他们的行为举止将影响居下位者。释尊曾经说过：

"一个国家的统治者，若是公正且富善心，阁员们也会变得公正而富有善心。当阁员们是公正且富有善心时，将影响高级职员们。当高级职员们是公正且富有善心时，将影响他的下属。当下属变得公正且富有善心时，全国人民也会变得公正和富有善心。"

第十六章：你创造了自身的运气和命运

傻瓜只是等待着幸福日子的到来
但是，运气却与他失之交臂
唯独本身才能创造自己的幸运
—《奢陀伽本生经》—

大家都相信幸运有好坏之分，这是因为人们对佛教教义、世界局势缺乏认识，而将自己的现象归诸于运气的好坏。根据释尊教导我们的佛教律法，可知善有善报，恶有恶报。当一个人在过去或现在行恶后，在面对恶果时，他就不应该将它归诸于坏运气。相反的，他所经历的恶果，正是起源于他的恶行。任何了解佛教律法的人，都知道相信运气好坏是一种错误的行为。因为，他们知道恶果来自于过去邪恶和不道德的行为。因此，他们知道幸与不幸，归诸于生活态度；没有运气这回事。人们要为自己的抉择负责。

别怪罪于星象家

虽然佛陀不否认某些行星对人们的影响。但意志薄弱的人常屈服于星象的影响。他们的想象力和恐惧，使星象

的影响力加剧，而产生挫折和沮丧。但是，具有坚强意志、勇气、才能、信心的人却能克服困难，不屈服于星象的影响。运气和才能有着密切的关系，他们皆根源于心灵的力量，这是每个个体皆可开发的潜能。

人们不应屈服于不幸，并以没有好运为藉口，也不应该允许自己成为这些藉口的牺牲者，阻碍了物质及精神层面的进步。即使人们因为业障而导致事业的失败，他应该保持健康的心并多作善事，使其影响力减到最低。他可以以各种形式来行善。无论心存善念或实际行动都不需花费分文。例如：他可以使自己变得仁慈、有耐心、有善心、肯去了解他人，这些都是有价值的作为。

佛教教义认为努力是最重要的一环，它可以修正人性的邪恶面。在今日，努力实干可使我们创造新的事业，改变个人所处的环境。靠个人力量去改变因果报应是件可行之事。假如因为自己无能、无经验或懒惰而导致失败，他必须尝试改变自己，学习如何克服失败，而不是一味的怪罪于星象、恶魔或灵魂。了解自己的本性，承认自己是脆弱的个体，这将是改造自我的第一步。

命运掌握在你手中

在释尊的教义中，没有所谓宿命这回事。假如我们验证他人和自身的经验，就可以了解今日的不幸和痛苦，源自于我们昨日的错误行为。

他人带来的不幸：

克里德沙是位著名的梵文诗人，生于公元三世纪，居住于印度。在他小时候，他和母亲住在一间和王宫对面的小茅屋。在王宫的高墙内，有个种满芒果的果园。在收割季节，果树挂满了甜美多汁的芒果，当无人看管时，克里德沙就会攀过高墙摘取芒果。

有一天，当克里德沙又在偷摘芒果时，他并没有注意到国王在窗口看着他。就在那个早晨，当国王在削芒果时，不小心划伤了手，流了很多血。于是，国王召唤巫师前来，想知道这是什么征兆。

巫师想了一会，然后问国王当天看见了什么。国王说看见一个小孩子在偷摘芒果。巫师说："陛下！您所看到的是不祥的预兆，这孩子将会给您带来不幸。您必须马上除掉这个孩子。"

于是，国王下令将克理德沙带到他的面前。这位可怜的孩子吓得一直在颤抖。当宣布他偷摘芒果并为国王带来噩运准备将他处死后，判官问他还有什么遗言。

克里德沙说："王上！我很遗憾为您带来噩运。但是，今天早上看见我偷摘芒果的人也应该受到处罚；因为他为我带来了噩运。"这个问题使国王大吃一惊；同时让他了解听信那些自称智者的巫师的解释，不过使自己看起来更加愚蠢罢了。国王因此对克里德沙的印象非常好，将他收为义子。在国王的呵护下克里德沙发挥了他的文字才能，终于成为印度最出名的诗人。

人类并非只是他无法控制的宇宙棋盘中的兵卒，个人的命运，无论好坏，皆由自己去争取。去创造。人们因自己的思想。语言和行为创造了自己的命运，他所给予自我生命的种种，迟早回报到自己的身上。他无法逃避他的行为所产生的后果。因此，不论现在货未来，人们皆是自己生活的建筑师，是命运的创造者。

塑造个人的命运的因果报应绝非意味报应。在这种伟大的宇宙力量内，业障不代表惩罚。

大自然是公正的，它不会接受献媚，也不接受请求。在适当的时机，我们将知道过去行为的结果。因此，我们不是向上天大声请求就可以得到好处。我们必须学会了解世界局势的自然趋势，以及平静心灵所必须忍受的无常和不公正。因果报应对个人命运的影响并非一成不变。因此，无穷的痛苦或永恒的祝福皆非佛教的真谛。处于生死轮回的任何一个环节都不是永恒的，只有从轮回中解脱，达到涅盘的境界，才能得到永恒的幸福。

发展成熟心灵的过程，包含了自我训练和道德指引。纯净心灵和对生命正确的引导，使自己充满善心、和谐和无私的奉献。各种宗教提供了不同的方法，教导人们如何从痛苦中得到解放。在佛教中，人们可藉由宇宙的道德律法和净化心灵来远离痛苦、然而，他就可以不再依赖外界的力量而主宰自己的命运。

身为人类，我们不应该将精力浪费在哀悼过去或虚掷于怠惰和轻率间。否则，我们将失去了解生命目的的机会。同时妨碍了进步，使我们无法脱离痛苦。在有生之年，我们必须忍受心灵的痛楚继续行善。一味的虚度光

阴，不仅会误导他人，同时我们在可贵的生命中，也将丧失所有有作为的机会。某位哲学家曾说：

“命运就是我们先前努力的结果，我们先前的努力被称为命运……我们的成就经由努力而达到，因此，奋斗就是命运……我们现在和过去的努力，是不同的两个方向，就如两只公牛间的缠斗；强者总是打败弱者，……所以，无论现在或过去的努力，力量强大者主导了我们的命运。不论在何种情况，个人的美德力量决定了自我命运……人类自己的想法决定了他的命运，他可以使不该发生的事情发生了。所以，只有人类的努力，才能创造事物……因此，个人应该致力改变不利于自己的命运。人类透过正当的奋斗，能够达到他所希望的目标。”

万物皆美，
但非人人可见。

－孔子－

第四篇：
快乐、成功的生活技巧

第十七章：为他人的福祉牺牲自我

伟大的人总将自己的血肉之躯奉献予全世界的利益和福祉。

当人们被问及金钱和生命何者重要时，我们会得到各式各样的答案。对于一个小器鬼而言，金钱较重要。对一个有钱人而言，他的理念比金钱和生命更重要。但是，伟大的人可说是寥寥可数。有时，他们为了实践理想，拒绝向环境屈服，而遭到他人的迫害；苏格拉底被迫饮鸩自尽、耶苏被钉在十字架上、甘地遭人暗杀，这些都是很好的例子。

伟人有一个共同点，他们皆善于运用智慧、悲悯、权力、精力和知识，为人类创造利益和福祉。他们了解，他人若无法沾其雨露，也就无法达到幸福的最高点。释尊认为个人应先建立自己正确的价值观；然后，再教导他人，聪明人是不会做后悔的事的。

假如，一个人将其聪明才智滥用于自私的欲望；那么，按照佛教的观点，他是疏于修身养性，这种自己的态度对他是无益的。诺贝尔奖得主艾伯特·史怀哲说过：

“只有知道如何奉献的人，才能够得到真正的快乐。”

鲁斯·史默哲写道：

> “有些人以日子来计算生命，有些人以心脏跳动、热情和眼泪来测量生命。但是，在太阳底下最正确的测量法，是你这辈子为他人奉献了多少。”

许多人认为，牺牲就是指比原定计划奉献的更多。实际上，牺牲并非指个人对价值观的认知和不自私的程度。当人们知道，他人的需要比自己所需要的更为重要时，他会将自己放在第二位。下面有个真实的故事，可以印证这个论点。

帮助他人抑制悲伤：

从前有位医生，开了一间免费的诊所，为穷人一星期开放一次。某一天，有一个人闯进诊所，告诉医生他最喜欢的小儿子死了。医生虽然对自己儿子的死感到悲恸，可是他仍然继续的为病人诊治。

当大家都知道这件事情后，对医生冷静的行为感到讶异。等医生被人问及此事时，他解释道：“我的儿子已经死了，我没有能力救活他。但是，这些贫病孤苦的人们却需要我的诊治。我知道我可以为他们做点事；所以，我抑

制了悲恸，尽力的帮助那些需要我帮助的人，不是更好吗？”

行善并不是一种责任，而是一种权力；
它可以让我们拥有健康和幸福。

－扎拉斯特－

对所有的人仁慈

有时，人们对他人的苦难视而不见，甚至故意加深他人的痛苦。看到他人受苦而感到快乐，这是人类极不文明的想法，假如自己不愿受苦；那么，我们有何权力去加重他人的痛苦呢？释尊说：

“自爱者将不会伤害他人。”

你愿意他人如何对待你，你也应该如此对待他人。这是所有宗教导师都赞成的金科玉律。人们经常忽略一项事实：对每个人来说，生命都是非常珍贵的。但是，回顾人类的历史，充满了屠杀、血腥和折磨。由此可见，人类是多么的冷漠，不尊重生命本身。甚至，对某些人而言，杀人已成为一种习惯、嗜好。这样的次等人，使人类的历史充满了血腥。因此，许多人认为人类的历史是一段精神异常。非人性的历史。

“己所不欲，勿施于人。”是个历久弥新的俗语；于此，我们要加上一句：**“己所欲，施于人。”**人们应该实践这些俗语，以克服人类自私、自大的天性。

专注于自身的责任：

有些行善的人，为了他人之事而日夜奔波，甚至惹上麻烦。你是否听过有关驴子的故事？

从前有一个人养了一只狗和一头驴子；一天晚上，狗儿吠叫个不停，使得主人无法入睡；于是，他起身将狗儿痛打了一顿。隔天，狗儿闷闷不乐，独自躲在角落里，一付不快的样子。当天晚上，盗贼潜入屋内偷盗；狗儿故意玩忽职守，保持沉默。驴子在外头看见了这一切；心想："糟糕！主人在睡觉，屋子进贼了，狗儿却什么也不管，我必须替代狗儿执行任务，唤醒主人。"于是，它长大喉咙大声嘶叫，主人终于被驴子的叫声吵醒了。

主人被吵醒后，很生气的骂道："昨夜是狗儿将我吵醒，今夜轮到你这头愚蠢的驴子。"在盛怒下，主人拿起皮鞭，将驴子狠狠的抽打一顿。

驴子出于善意，执行了非他本分的任务，却换来挨皮鞭的痛苦。驴子得到教训后，悔恨不已，自哀自怨的说道："自作主张去做不是份内的工作，活该挨打。"

慈悲心的内涵

生命是珍贵的，当人们感到生命即将被剥夺时，他们会因恐惧而退缩不前。他人也和我们一样，都不希望死亡到来，甚至不愿想到死亡这件事。所以，我们不应该残害或找藉口去杀害任何生物，不论是多微小的生物。我们应

该敞开仁慈的心怀，为比我们不幸的人着想，或尝试去帮助他人。

释尊教导我们不可以故意去伤害任何生物，假如社会上人人都抱着慈悲、感激之心，愿意随时回报他人；那么，人与人之间充满和气，人类的社会将变得宁静，使人乐于居住。人际关系有如双向轨道，有着一报还一报的准则。当爱与尊敬在私底下和公共场合被人们实践，冲突和误解将消失于无形。

我们应该多帮助和服务他人。同时，我们应该强化本身了解事物真相的能力，才不会被事物表面现象所蒙蔽，这种训练可藉本身的常识达到。当我们尝试去帮助他人时，我们应该确实的了解要帮助的对象和他的态度。如此一来，我们才能给予他们最适合的照顾。

当心你要帮助的对象，有些无辜者常因帮助了邪恶的人，而招惹麻烦。虽然宗教鼓励要不断的帮助他人；但是，要在了解的情况下才可以进行。

当心邪恶的人：

从前有一个人，看见一只老虎被困在陷阱里，老虎请求他将它释放。那个人说："要是我将你放了，你肯定会把我吃掉。"但是，老虎一直的要求，并答应永远留在他身边保护他。这个傻瓜相信了老虎的话，把老虎释放了。老虎一被释放后，就立刻扑到这个人身上。那个人与老虎揪斗，并大声的喊："救命啊！救命啊！"这场骚动引起了一只狐狸的注意，便走过去看看发生了什么事。

那个人告诉狐狸他解救老虎的经过，而老虎却说那个人不是出于自愿的解救它。当他们争执不休时，狐狸说："嘿！把我给搞糊涂了。假如你们要让我做裁判，必须让我知道事情是怎么发生的？现在，我想知道当你走过来时，老虎在什么地方？"那个人开始解释，可是说狐狸却制止他，并说道："我还是不明白，让我看看老虎是怎么掉进陷阱的。"于是，那只笨老虎又再度的自己走进陷阱。当狐狸确定了老虎再度的受困于陷阱时；转过头来，对那个人说："现在你可以走了，以后当心那些邪恶者的信口开河和那无法遵守的诺言。"

真正的胜利

今天，人人都试图操纵他人。人们竭尽所能的争取金钱、权力和地位，无非是为了控制他人。我们应该了解征服自己比这一切都重要。释尊曾经说过：

"控制自己胜于控制世界，对世俗享乐的自制胜过全世界的财富。"

每个人都应该尝试控制自己的愤怒、嫉妒、傲慢、贪婪和其他缺点（贪、嗔、痴、慢、疑）。勇气、决心和毅力等建设性优点，需要自我控制才能得到。

在甘地被暗杀的前几个星期，他的一位访客问他："为何在你孱弱的身躯内，拥有这么多的勇气？"甘地回答说："勇气是心灵的一部分，并不属于肉体的。"

虽然一个人必须在战争中征服数千人才能获得胜利；但是，征服自我的人，才是最伟大的胜利者。

－释尊－

假如我们能够克制自己，他人也将会因此而信任并尊敬我们。释尊便是先征服自己，然后再以他的爱心、慈悲和智慧征服这个世界。因此，他深受佛教徒和非佛教徒的尊敬。人们必须先了解自己才是自我命运的主宰，自己的快乐和悲伤都是自己所造成的。因此，了解这一点后，我们必须调整自己，才能得到宁静和值得他人尊敬的生活。为了达到这个目标，我们必须从一个理性、中庸的宗教中寻找必要的保护和指导。这个宗教能够使我们自由的思考，而不是一味盲从。

人们必须知道他所得到的后果，是来自他的所作所为。假如不能挣脱负面的情绪，他将不断的面临危机。当心中存有不好的念头时，他必须以智慧控制心思。唯有经过教化的心灵，才能获得快乐、健康的举止、语言和思惟。在《佛的静思》一书中，令人尊敬的法依拉那博士写道：

“假如能够充分的冥想或修身养性，随之而来的慈悲心将成为我们行动的推动力。也就是说，慈悲心在心中扩散时，必须付诸行动。”

人们所处的世界，被多种力量操纵。我们必须了解世界局势，以便调整自己的生活，使自己能够面对和克服困难。如此，才能了解自己在这个社会的位置，并与大自然

和其他人类和平共处。这个世界混乱不堪，都是人类一手造成的。

但是人类可以激发怜悯心和建设性的行为，来改善环境的品质。如此一来，人们不仅使自己心灵成长，也有助于增进人类的福祉。

人类的价值

藉佛教来发展人类的价值观，是一件简单的事。以下是基本原则:

人们必须努力工作自由诚实待人，不可以浪费时光，怠惰会导致一事无成。即使是睡眠，也必须要有节制才有益健康。不可藉口说天气太冷或太热，延后原来的计划。必须以诚实和积极的心去做事。

根据记载，释尊是世界上最有活力和最积极的宗教导师。他在为人类服务的四十五年里，平均一天只睡两个小时。他周游列国，教导人们如何拥有崇高的生活。

长寿者的生活，不一定过得美好。但是，一个充实的生命，却是永恒的。

—班杰明·富兰克林—

第十八章：有礼貌的言谈

说得太多是危险的
沉默可以避免不幸
爱说话的鹦鹉
其笼门永远无法打开
不会说话的鸟儿
却能自由自在的飞翔

－瑜伽行者－

我是唯一没有说话的人：

从前有四位好朋友，相互约定保持沉默，以静思来度过七天。第一天，大家都保持沉默，在静思中度过。但是，当夜晚来临时，油灯因缺油而开始闪烁不定，仆人却在一旁打瞌睡。其中一人便忍不住的对仆人说道："替油灯添油！"第二个人听到第一个人说话时吓了一跳，便警告他："我们约定好，不可以说话，记得吗？"第三个人说道："你们真笨，为什么要说话。"第四个人小声的说道："我是唯一没有说话的人。"

人类藉语言和文字互相沟通而超越其他生物，建立了伟大的文明和复杂的社会系统。他不但可以和当代人沟通，也可以将思想借诸文字，在他死后的遥远年代，继续和后世的人类沟通。

在现代社会里，沟通在人际关系中扮演决定性的角色。人类自出生开始，在内心里就有一股强烈的与他人交谈、沟通的欲望。倘若善于利用，语言对我们有很大的帮助。但是，通常我们都不加以思虑，让语言脱口而出。就象上述故事中所提到那四位好朋友一样，我们常为所说的话而感到后悔。但是，话已经说出口了，无法收回。或许，我们会因此而道歉；但是，伤害已经造成了。

有位作家曾经说过：

“语言是思想的外衣，不应该带着过度的愤怒和肮脏。”

错误的语言

无可否认的，人类是万物中最大的说谎者。你一定亲耳听过或经历谎言、不公正的诽谤、挖苦的语言、闲言闲语和流言所带来的烦恼和所引起的动乱。

有些狡猾的人靠着圆滑的语言欺骗无辜的人，却能远离惩罚。因此，和他们打交道，应该学聪明点。

水牛的脑袋出了什么问题？

有段古老的故事，谈到一只狮子渴望吃到鲜美的水牛肉。但是，无论它多么努力，却老是逮不着那头水牛。所以它决定运用他的谋略来达到目的。

它召请狐狸当助手，对狐狸说道：“我不知道我和水牛为何要互相仇视。请你转告水牛，从今以后，我决定当

个素食者。请你替我邀请水牛来我的洞穴，和我一齐分享食物。”

狐狸找到水牛后，转达了狮子的口信。开始，水牛感到怀疑，可是经不起狐狸极力的为狮子辩护，说狮子是诚意的。

水牛终于被说服了。它和狐狸一起来到狮子的洞穴，接受了狮子盛情的款待。饭后，它不知不觉的睡着了。狮子可不愿意浪费时间，即刻扑到那可怜的水牛身上，一口把水牛给咬死了。

狮子最爱吃水牛脑袋；可是，经过这一轮的扑杀它感到疲倦了，决定好好的睡一觉，睡醒后才好好的享用水牛的脑袋。

狐狸也觊觎水牛的脑袋。当狮子睡着后，它小心的打开水牛的头盖骨，享用美味的牛脑。吃饱后，它十分技巧的把头盖骨放好，装成一付无辜的脸孔等待狮子睡醒。

狮子睡醒后，迫不及待的想吃那美味的牛脑。但是，当它发现头盖骨内一无所有时，心中充满了讶异和愤怒。盛怒之下，它要狐狸解释。狐狸回答道：“大王！头盖内空无一物的原因是水牛根本没有头脑。如果它有头脑又怎会掉进您的陷阱呢？”

释尊认为错误的言谈（语业）有四种：

第一种是说谎（妄语）。当人处身于法庭，或在亲友的公司任职时，虽然不知事情的真相，却常说道：“我知道。”当知道正确的答案时，又常说道：“我不知道。”为了使自己获得小小的利益，他不惜说谎。

第二种是伤害他人的言谈（两舌）。当一个人心思不定时，他常散播谣言导致社团分裂。不顾友谊，挑拨离间，在别人的争吵中，感到快乐和兴奋。甚至以语言刺激他人，导致纷争。

第三种是粗暴的言谈（恶口）。这些言谈不但无礼且自大，还让人感到难过。人们总为了一点小错误去指控别人，对别人的善行一字也不提。有位作家说过："当我是好人时，人人皆忘了我的存在；当我做了坏事，人人都记得我。"

第四种是胡言乱语（绮语）。没有内容、无的放矢，谈论一些没有根据的事物。它不合时宜、不贴切、放纵且对任何人都没有好处。

下回当我们开口说话时，必须先想一想。如此一来，便可避免无谓的争端和伤害他人。话说出口之前，必须先分析我们的想法和意图。不仅要知道我们即将说些什么，也必须知道理由、时间、场合，并以适当的方式来表达。

一个聪明的人知道，谨慎的言谈可以避免不必要的麻烦，有句俗语说："假如鱼知道什么时候闭上嘴巴，就不会上钩了。"以下的寓言故事可说明这个事实：

患感冒的狐狸：

有一只年老而饥饿的狮子，因为体弱无法出外狩猎。它的助手狐狸服侍它多年；在嫉妒饥饿的状态下，狮子打算吃掉狐狸。但是，身为万兽之王的狮子，不可能就这样把狐狸吃掉。于是，它决定找个藉口。它把狐狸唤来，对它说："狐狸！我要问你一个问题，你必须给我正确的答

案。不然，我将把你吃掉。告诉我，我现在身上的味道闻起来舒服还是恶心？”狐狸明白这是个陷阱，假如说狮子身上的味道很臭，狮子会以侮辱为藉口而吃掉它；假如说狮子身上的味道闻起来令人舒服，它也会以撒谎为藉口而吃掉它。狐狸经过一番思虑后，对狮子说道：“大王！恐怕你这个问题问的不是时候，你看！现在我患了重感冒，鼻子给塞住了，我无法回答你的问题。为了你的健康，我怕会把感冒传染给你，出自于我对你的关心，我要远远的离开你。”

聪明的人知道在什么时候说些什么话，才能使自己不落入别人的陷阱。

愤怒的字眼会带来令人不愉快的后果。一个能掌握环境的人，不会轻易的与人争吵，或做出一些不明智的行为。永远记住这一点：当你的理智失去平衡时，你就失去了这场战争。冷静的观察自己对别人所造成的影响。的确是一件很愉快的事。当别人无法令你生气时，他们会越来越急躁，过后他们才知道你是赢家。把握时机去认识人性；当人们发脾气时，看起来是多么的愚蠢啊！同样的，你也应该知道，你自己在生气时，看起来也一样的愚蠢。

在紧张的情况下保持理智

聪明的举止，可以使我们避免纷争。有时说的话或做的事令人恼怒，使得情况变得剑拔弩张。有些人会采取强

硬的态度，提高嗓门，使人心跳加速。在这种情况下，我们应该运用机智，缓和紧张的气纷。

假如我没有疯，又怎会说你也疯了?

有位脾气暴躁的老人，他的心情转变的非常快速；上一秒钟他会因为一个笑话而大笑不止，下一秒钟却因故大发脾气。当他去拜访朋友时，经常发生这种事。所有认识他的人都因此而感到困扰。有一天，他的一位朋友说，或许他的心态有问题，才会有如此疯狂的举止。当他听到这番话时，非常生气。他跑去责问他的朋友："为什么你说我疯了?"他态度严肃，随时准备和朋友大吵一顿。

朋友明白自己说了些不该说的话，现在该怎么应付呢?这位朋友是名虔诚的信徒，他不喜欢让冲突升级。于是，他回答道："我亲爱的朋友！你知道我也疯了吗?假如我不是疯了，我又怎么知道你也疯了呢?"听了这番简洁的外交辞令，老人大笑起来；一场可能发生的严重冲突也就消弭于无形。

在争执中，不容易发现真理。一个懂得修辞的人，能够为自己的利益，顺势将对方的观点摧毁，使得真相转向、扭曲或隐藏不见。激烈的争辩并不能带来任何益处。在激烈的争吵中会以不当的语言伤害他人或隐蔽事实的真相。剧烈争执的人中，通常防御心特别强，不但不容易觉察自己本身的错误，也会忘了问题的本质。

另一方面，当某些狡猾的人，明了他们无法为自己的错误找到藉口时，通常会对对方的短处进行人身攻击，或

以其他的理由转移视线，甚至忘记了争执的起因，而将问题转向。

假如我们要明了真相，就必须保持冷静的态度和别人讨论。当我们慢慢的说话时，我们可以控制自己的脾气。当我们被激怒时，就必须更加保持警惕，不要使自己陷溺其中，甚至产生盲目和愚蠢的行为。我们不能被愤怒和怨恨所左右，以致做出无益的举止。我们必须掌握局势，不要被局势所控制。这是个人能控制自我的证明，沉默胜于愚蠢的行为。

不幸的是，某些没有教养和心胸狭窄的人，在面对误解和争执时，通常以种族、阶级或肤色有关的毁谤性字眼来侮辱他人。这种令人不悦和不健康的态度，不但使人终生带着敌意和怨恨，甚至还导致了暴力和流血事件的发生。

注意自己的想法

明了人类心智活动本质的人认为，一旦想法形成了，无论好坏，它将永植于心中。对于这种论点，颇值得我们深思。对于各种想法所可能造成的影响，我们应该有所选择，以便确立本身的价值观。

> 思想外现于语言
> 语言将它付诸行为举止
> 行为举止将成为习惯

习惯将化为性格的一部分
所以
关心我们自己的想法
以及其形成的背景
让我们的想法源自于爱
因关心生灵万物而存在

以上诗篇反映了释尊在二千五百年前曾经说过的话:

“我们就是本身思想的模式，一切行为来自内在的思想，这些思想造成了今日所处的世界。”

以下诗句更具永恒价值:

“真理存在于过去、现在和未来。”

我们应养成随时注意语言的习惯。然而，我们必须分辨何者是挑衅的语言，何者是让人快乐的语言。透过自我意识，我们才能对本身的想法、语言和举止做自我评价。控制了思想，就是控制了语言。控制了语言，就是控制了行为。当所有感官都受到控制时，人将变得无害而神圣。

培养说话的技巧

将我们的舌头视为仆人，我们是主宰舌头的主人，这是非常重要的观念。舌头依照命令行事，说些我们想说的话。不幸的是，对大部分人而言，舌头变成了主人，而人变成了舌头的奴隶；人们必须听舌头说些什么，人们似乎

无法命令舌头的摆动；在这种失控的状态下，将会酿成大祸。

保持沉默或说话都无法逃避问题：

从前有位僧人，他的徒弟是个大懒虫，老是睡到日上三竿。有一天，他叫醒徒弟，并对他大声说道：“你还睡！连乌龟都爬到池塘外晒太阳了。”就在这个时候，有一个人想抓些乌龟给母亲当药治病。他听了僧人的话后，赶紧跑到池塘。果然有很多乌龟趴在太阳底下。他抓了几只乌龟回家去为母亲熬汤。为了感谢僧人的指点，他带了些乌龟汤去供养僧人，僧人对乌龟的死感到内疚。于是，发誓不再讲话。

过了一些时候，僧人坐在寺院前面，它看见一位盲人朝池塘走去。他想喝止那位盲人不要再往前走，可说他记起他的誓言，决定保持沉默。正当他的内心在交战时，那位盲人跌入池塘中被淹死了。这件事让僧人更加难过。这时他才明白，人活在世界上，不能一味保持沉默或喋喋不休。我们必须懂得善于应用我们的智慧，才能在这个世界上生存。

说话的艺术在于轻声细语和有礼貌，不可以莽撞无礼。假如我们要避免争执或批评，就必须习惯在适当的时候说适当的话。

说出事实是件重要的事。但是，你要说的事实会令人感到不快，就得放聪明些。

第十九章：慈爱的价值

或许我们不是圣人，无法去爱敌人。但是，为了我们的健康和幸福，至少让我们学会谅解。

－戴尔·卡内基－

不要将仇恨带到下辈子去：

一位吃人女魔，极力的追赶一位婆罗门的女儿，想杀害她手中的女婴。当婆罗门的女儿知道释尊在寺院弘法时，便赶紧跑到寺院去参拜释尊，她把孩子放在释尊脚下，恳求释尊为孩子祝福。那位吃人女魔原本被禁止进入寺院，但在释尊的示意下，破例让她进入寺院。释尊同时为女魔和圣人之女祝福。

释尊说她们俩在前世的时候共事一夫，这是因为其中一人不能生育，所以丈夫才纳妾。当妻子知道小妾怀孕时；因嫉妒心作祟，将药物混在事物中，使妾侍流产。做妻子的一再使用这种计两；到了第三次，那位不幸的女人因流产而导致死亡。临终时，她在极度愤怒的情况下咀咒，她将对那下毒者及她的后代报复。

因此，在过去世的竞争中所引发的不和，引申并导致世世代代带着仇恨，相互残害对方的婴儿。女魔想杀害婆罗门之女的婴儿，只不过是深植于心中的仇恨的延伸罢

了。仇恨只会带来更多的仇恨；只有爱心、友谊、谅解和善心能消弭仇恨。在明了她们的错误后，她们接受了释尊的劝告，决定和平共处。

这故事告诉我们，人们若带着仇恨的心，死后仍然会将仇恨带到下辈子去。

爱心和善心

假如我们拥有正确的心灵态度，便有助于增进快乐。爱是快乐的钥匙、人类皆有给予和接受爱的天赋，我们的内心天生就充满了爱。

爱对人类而言是无价之宝。透过爱，我们可以给予需要爱的人温暖。爱与被爱的人，比远离爱的人幸福。我们付出越多的爱心，就会得到更多爱的回报；这是永恒的因果关系。

在释尊的教义中，心怀爱心远胜于拥有一份好的工作。

爱可释放心灵，无论多好的工作都不及一点爱心。拥有一颗爱人的心，可以轻易的获得一份好的工作。这样的爱能散发光芒，照耀大地。

爱是大自然最有力的工具。强而有力的爱是形成社会的钢筋和水泥，也是宇宙的灵魂和生命。爱是全世界最珍贵的东西。无论过去和现在是多么的不快乐，你仍然可以在未来获得快乐。爱是快乐的钥匙，而你是那把钥匙的拥有者。记住，爱必须由本身做起。扩展你的爱心，对所有

的生物存有怜悯心。那么，你将会得到许多爱的回报。有时，告诉某人我爱你是件冒险的事，但回报却是极富价值的。

灌溉爱心

对于爱的定义，因人而异。根据释尊的说法：

“爱不是为了满足私欲，而依恋某人或某物。爱应该是不间断的自我牺牲，对万物充满慈悲。”

释尊曾说：

让人们不再互相欺骗，
不再互相轻视。
在愤怒或意志薄弱时，
也不会互相伤害。

爱就如母亲般；
即使是冒着生命的危险，
也会极力的保护她唯一的孩子。
所以，
让人们培养无止境的爱心。

爱有如泥土，使万物生长。它丰富了人类的生命，不给予丝毫的牵制和阻挠。爱提升了人性。爱无须花费分毫。爱是没有选择性的。或许有些人认为爱是一种获得，但它基本上是一种付出的过程。

在培养爱心和善意时，应该从家中做起。父母之间的感情，影响家中气氛；家庭成员因此感受到爱、呵护和分享。夫妻间应该互相尊敬、谦虚和忠诚。

父母对子女有五项责任：不可做坏事，树立好榜样，让孩子接受教育，支持和谅解孩子的恋爱或替她们安排婚事，在适当的时候让孩子继承家中的产业。

另一方面，为人子女者，应该荣耀父母，并尽做子女的责任。他应该服侍父母，珍惜家族血统，保护家庭财富，以父母之名行善，在父母去世后以庄严的态度来纪念他们。假如夫妻、父母和为人子女者皆遵从释尊的教诲，家庭将充满快乐和平静的气氛。生命是由种种小事组合而成，习惯性的微笑、善意和尽义务，将使我们的心灵获得快乐。

一个有爱心的人，同时会拥有慈悲心。我们应养成习惯，去帮助深陷困境或比我们不幸的人。我们不应该只在情感上为他人感到悲悯，应该将这种感情化为实际行动。爱心和善意的扩大，并不意味着施舍和赠与，而是表现慷慨和礼貌的精神。

善意是一种盲人可以看得到，聋人可以听得到的美德。

在这个世界，有人需要你用语言去安慰他。他会因你的出现而感到愉快和朝气蓬勃。他会因你的帮助而脱离苦海。无论你的存在是多么的不明显或不重要，你对人类而言，是一项极其珍贵的资产。因此，你不应该感到沮丧。甘地曾经说过：

“你的善行多半是不显著。但是，重要的是你已经做了。”

寻找四周比你不幸或不健康的人，然后尽一己之力去帮助他们。我们应该不断的培养慈悲心、爱心和善意。举凡世人都有被欺骗的经验，你也不例外。

假如你被人欺骗时，不要感到羞愧或被侮辱。但是，假如你欺骗他人，那是件可耻的事。

对于那些对不起你的人，千万不要存有报复的心。

有时，你所在乎的人，似乎对你漠不关心，你会因此而感到心情沉重。但是，这不是沮丧的藉口。既然你坚信你已对他人付出慈悲心，那么他人的忘恩或不在乎，对你已无关紧要了。

当内心有爱时，
四周将环绕着光明。
当内心有爱时，
每一句话都隐含着欢乐的气氛。
当内心有爱时，
时光将轻缓、甜蜜的流逝。

今日，感激是一种罕见的美德。为了我们的快乐，不必期望我们的行为获得他人的感激。假如心存此念，我们将会为它沮丧和苦恼。假如荣誉和感激随善行而来，我们也要泰然处之。假如情况并非如此，我们也不要在意。

第廿章：容忍、耐心和满足

> 生活在这世界上，如果无法容忍不同的种族、宗教、传统或肤色，就象身为爱斯基摩人无法容忍冰雪一样。

忍辱是佛教道德中一项重要的美德。因为，它能使人远离烦恼。所以我们应该培养忍辱心。同时，它也能帮助我们了解他人的问题，避免说出具毁灭性的言论，使我们了解到即使是圣人也会有犯错的时候。另外，它让我们了解到别人所犯的过错，在我们身上也同样能够找到。

一个有心灵修养的人，或许他比别人更能容忍。一个能容忍的人，不会干预他人思想上的自由；因为那是与生具来的自由。他不会轻易的被激怒，即使不同意别人观点，也会承认那观点可能是正确的。假如他认为别人有错时，他会尝试去说服他人；以说服性的道理来告诉他人错在哪里。但是，他不会强迫他人接受他自己的观点。

人际关系最大的悲哀之一，就是人们无法忍受不同的意见。假如在宗教教义中，不同信仰的人无法象文明人一样，站在平等的立足点上；那么，所有拥有慈悲心的传教士就彻底的失败了。在平等点上，我们才可以讨论和交换相同的意见，同时容忍不同的观点。在某些干扰产生时，我们必须知道如何克服它们，使情况不致恶化。

如何避免骚动和不安:

从前，在某个村落里，村长有位脾气暴躁的父亲。每当老人家发脾气时，它都会跑到屋外大声的苛责自己的儿子。虽然全村人都知道他的脾气，但是他的臭脾气经常将情况弄得很尴尬，令全村人都对他感到困扰。

有一天村长将一个铁制的大钟挂在屋外；吩咐村里的孩子，当他的父亲骂他时便敲响大钟。大钟的声音引来群众的注目；不久，这位老人家了解到自己愚蠢的行为，就不再骂他的儿子了。

耐心

在我们日常生活中，必须容忍许多事。我们必须忍受精神上或肉体上的各种痛苦，我们必须面对担忧、挫折、沮丧和各种可以想象的恐惧。知道如何处理痛苦对我们有益。因为，肉体上的不适来自错误的思惟习惯，不健康的心灵态度和不必要的忧虑。在这种情况下，尝试容忍，对我们是有益的。

耐心是佛教徒的道德规范之一，诚意、善解人意和温文有礼也会因此而产生。拥有这四项特质的人，被公认为值得尊敬的人。

追随释尊的楷模:

有一回，一位婆罗门邀请释尊接受他的供养。但是，当释尊来到他家里时，他不但没有好好的招待释尊，还以

鄙视的言辞问了一连串的问题。释尊有礼貌的问他："曾经有人来拜访过你吗？"婆罗门回答："有的！""当它们来拜访你时，你如何款待他们？""我会准备一顿丰富的大餐招待他们。""如果他们不愿出席呢？""不可能吧！我会很欢迎他们的。""婆罗门先生！你以供养的名誉邀请我来，却以我无法接受的侮辱态度来招待我，请你收回你的邀请吧！"

释尊并不是在报复，只是客气的回报那婆罗门。释尊教导我们不要心存报复：

"怨恨并不因怨恨而终止，而是因爱而终止。"

从来没有一位宗教导师象释尊一样备受推崇，却也被人们严厉的批评、辱骂。但是，这只不过是这位伟人的命运。

在法会中，一位名叫辛卡的厉害女人，假借怀孕而指控释尊。但是，释尊始终有耐心的忍受这种侮辱。最后证明他是清白的。

释尊曾经被指控谋杀一位曾接受过他的门徒帮助的妇人，当时的信徒从来没有过如此严厉的批评释尊和他的门徒。于是，阿难尊者请释尊暂时离开这个村落。

"为什么呢？阿难！要是别个村落的人们也辱骂我们呢？""那就再搬到另一个村落。""阿难！这么一来，整个印度将没有我们容身之处。要有耐心，这些没有根据的指责将会消失。"

有一次，一位名叫玛格狄亚的闺女，她那无知的父亲，希望她能嫁给释尊。但是，释尊对她那美丽的外表反

应冷淡，使得玛格狄亚对释尊非常讨厌。因此，它雇了一名酒鬼，在公共场合羞辱释尊。释尊镇定的面对这种羞辱。但是，玛格狄亚却因她自己的恶行而感到不安。

侮辱是人类必须面对和忍耐的寻常事。我们的修养越深，就会变得更伟大，却也必须忍受跟着而来的羞辱。

耐心的力量

宾陀罗尊者的故事:

在心灵获得自由后，释尊的弟子宾陀罗尊者回到他的故乡科桑毗，回报那儿的人们对他的善行。在一个炎热的夏日，宾陀罗尊者来到卡扎比的外围，并在河边沉思。

当时，尤达那国王带领妻妾出乘游玩，也来到了河边，他们在另一颗树下休息。当国王睡着时，妻妾和侍女们四处漫步，他们来到了宾陀罗沉思的地方。他们都很尊敬宾陀罗尊者，要求尊者为他们开示。

当国王醒来时，到处寻找他的妻妾们，发现他们都在聆听宾陀罗尊者的开示。国王一向来好色且善妒，他对宾陀罗尊者大发脾气并辱骂他：“身为出家人，你却坐在女人堆中和她们打情骂俏，你无法为自己辩护吧！”宾陀罗尊者只是静静的闭上双眼，保持沉默。

这位生气的国王拿着剑威胁宾陀罗尊者，但是这位圣徒却如盘石般不为所动，他的举止使国王更加生气；于是，国王破坏蚁窝，将满是蚂蚁的泥块丢到宾陀罗尊者身上。但是，宾陀罗尊者仍然是一动也不动的坐在那里，静

静的忍受这种痛苦和侮辱。最后，国王对自己的行为感到羞愧，恳请宾陀罗尊者原谅。这次的意外事故，使得释尊的教义能在王室中宣扬，并扩展到全国。

恒持耐心，因为愤怒只会将逼人走上绝路。当我们感到愤怒时，肉体会受到伤害，心灵也会受到干扰。刻薄的话如离弓的箭，一千句道歉也无法恢复原状。在盛怒时，千万不要说刻薄的话，因为它是无休无止的烦恼的开始。培养耐心，否则那些情绪的破坏力将使我们犯罪。

我听不见你说什么：

有一回，释尊的大弟子舍利弗尊者被一位婆罗门侮辱。但是，那些侮辱性的字眼丝毫没有影响这位令人尊敬的舍利弗尊者。婆罗门越来越生气了："你没有听到我刚才说的话吗？"婆罗门生气的吼叫道："你难道没有什么话要说吗？"舍利弗对婆罗门微笑的说道："我的朋友！我听见你大声的叫吼。但是，你所说的都是一些无益的话，所以我听不见你在说些什么。"

忘记所有的邪恶和侮辱，记得所有的善行。这世界已充满了太多的仇恨，让未来的世界充满善心、慈悲和智慧。佛教并非以硬性的教规来教导人们如何应付问题，而是以柔软的慈悲心来对治。憎恨或愤怒如同其他具毁灭性的情绪，我们不应该压制它，而是要慢慢的连根拔除。

假如我们以暴制暴，那么暴力将变得永无止境。憎恨会加深恨意，复仇的意念会产生更多的报复想法。怨恨永

远无法战胜怨恨，只会增加更多的怨恨。对付这些邪恶想法的最佳办法，就是以慈悲心、宽恕、容忍的耐心去矫正。印度伟人甘地曾经说过：

“一报还一报，这世界将会变得盲目。”

第廿一章：为爱所挫

我们不应该降低自己的人格，或者遭他人厌恶。

生存在这个世界上，我们的欲望永远没有满足的一天。无论拥有多大的权力或影响力的人，仍然会遭遇挫折。他们所没有的东西，就会希望得到它。当他们拥有很多东西时，他就会希望换换口味。每个人都有无休无止的欲望。

在心灵上希冀他人的关怀，却总带来挫折。当一个人恋爱了，但是他的情感却不能得到回报，他便会因此而感到沮丧。这是年轻人常遭遇到的问题。即使事情进展的很顺利，也有可能会突然有所转变。

谁娶了那位女孩?

从前有位年轻人，深深的爱上邻镇的女孩。他每天都写信向那位女孩表达爱意。在写了数百封信时，他惊讶的发现，那位女孩已嫁给了那位送信的邮差。

有些人一见钟情，而且快乐的厮守终生。有些人一见钟情后，却感到迷惑和后悔。但是，对大部分人而言，双方感情是经过时间的培养。因此，当爱苗无法在瞬间萌芽

时，我们不要轻易的感到沮丧。俗话说："胆小的心灵，无法获得淑女的芳心。"这句话意味着不能坚持的人，无法获得他喜欢的人。

有些人能以成熟的态度，使他人慢慢的注意到他的善意、体贴、坚持和爱人的心。我们不应该吝啬于表达自我的感情。毕竟，人类的情绪就象大自然万物一样，会随时空而转移。当一个人的行为举止表现良好时，他人自然会发现到他的优点，并产生好感；但是，这些转变需要时间来培养。

但是，我们无法赢得所有人的好感。尤其是在得到清楚的回答"不"时，我们就不应该再用尽其极的来表达爱意。我们应该给予他人做决定的权力，同时尊重这个决定。法律并没有规定人们必须回报他人的善意。当一个人付出后，而没有得到回报时，仍应该以朋友的身份为他祈福。不要因为此事而妨碍了个人的人格发展，并让自己令人厌恶。

分辨实际的魅力：

从前有位年轻人，他希望他理想的女孩能爱上他。他尝试送花、送礼，但女孩始终不为所动。尝试过各种办法后，他终于想到一个计策－－爱的魅力。

于是，他跑到寺院，意图说服僧侣为他调制一帖药。僧人对他说："对不起！我们的寺院没有生产这种东西。要是女孩对你没有兴趣，去找别人吧！"但是，这年轻人坚决的希望能够得到她的爱。

当劝告无效后，僧人尝试了其他方法。僧人说：“好吧！带着这瓶油，明天第一件事就是去见她，然后把油涂在她额头上。”

这年轻人隔天一大早就起床，在那女孩家门口焦急的等待。当那女孩出门扫地时，他跑上前去，照僧人的吩咐，将油抹在女孩的额头上。

这女孩不只感到厌恶，还变得很生气，她用扫帚将年轻人赶跑。这年轻人因爱的魅力而学到这苦涩的一课。于是，他决定把爱意转向一位一直在喜欢他的女孩。事实上，他因这次的教训学乖了，娶了那位真正喜欢他的女孩。

决裂

在任何爱情的关系中，都存在决裂的可能性。亲密的关系飘渺不定，可能有变质的一天。当两人面临决裂时，决裂的关系总会带来痛苦，尤其是感情专注的人。情感的脐带迟早会掉落，每切断一次都会使人流血。人们有时必须接受这一事实。人类深受情感的影响，我们的言行随时会在记忆中苏醒。情绪会如洪水般充满心中。

此时，有人会如受伤的猎物般，四处流窜。假如我们对决裂已无能为力；那么，更重要的事，是如何接受它。唯有接受决裂，才能抚平创口，而不至于一直想挽回颓势。人们在伤口愈合前，必然会经历许多情绪的困扰。

首先，震惊的第一个反应，很难想象到双方已经分手

了。在震惊之后，感到自尊心受到伤害，颜面尽失。在找到挽回自尊心的方法后，还是必须忍受独自一人的寂寞。虽然非一日或一周；但是，寂寞终究会消失。只需要花较长的时间，它必定会消失。在这段时间，我们应该尝试活在今日，不要回想过去，或者忧虑未来。活在今日，能帮助我们度过最遭的日子。不再受分手的影响，获得真正的自由。

在这段调适期间，应该避免做出愚蠢之事。我们从报纸上得知某些人因伤心而自杀或去杀人。曾经有位年轻人投河自尽，在他口袋里发现用塑料薄膜包装好的情书。他的女友嫁给了别人，他因此心碎而自杀。有些人因恋爱失败所产生的挫折和沮丧而发狂。有些人遭人遗弃后，从此拒绝结婚和谈恋爱。

为何人们必须接受这种折磨呢？因为他们不了解生命的无常。因此，常被情绪所困扰；对他人产生依赖和不合理的期望。一个能了解生命本质的人，知道世事多变。在某一刻，情况令人感到欢悦和顺利。但在转瞬间，情况却变得很糟糕，令人无法接受。就如钟摆的晃动般，我们所愿意见到的，和不愿意见到的情况都充斥世间。然而，我们必须全盘接受。

或许有人喜欢享受胜利的快感。但是，他必须承受失去的痛苦。名誉、赞美和快乐的背后就是诽谤、责骂和痛苦。但是，在经历最糟糕的情况后，事情应该会有所转机。失去后可能再获得，坏名誉可能变成好的，责骂会转为赞扬，痛苦后能获得幸福－－这就是世间的无常。心灵也同世事般多变。只要双方能无私的奉献、互相尊重和分

享两人之间的爱情，就会变得深邃和成熟。但是，如果一下子不在意，或者与双方责任无关，情况自然转变，也会使爱情变质。

对于心灵的烦恼或挫折，对治的方法就是从他人的经验中了解本身的痛苦和困境的程度。有时，你认为天地为之变色；但是，假如你回想一下，你会惊讶的发现，你比其他人幸运多了。总之，你会不由自主的夸大你自己的问题。别人的烦恼比你多，而且他们不会无端端的去庸人自扰。

另一种减少烦恼的方法，是将过去的情形重新思考一遍。而且，要想想经由你的耐心和努力是否能克制类似、甚至更遭的情况。利用这个方法，现在的烦恼将不会把你击倒。相反的，你会下定决心解决当前的问题。你应该了解，既然自己已遭遇过那么糟糕的情况，无论下回遇到什么事情，都会有信心解决。有了这样的心理准备，你会重新收拾你的信心，再度面对你心中的任何问题。

第廿二章：愉快的婚姻生活

有些人相信婚姻生活好比天堂。但是，当婚姻处理不当时，就有如地狱般可怕了。

在婚姻生活中，丈夫和妻子都必须对婚姻关系付出心血。这种关系是一种兴趣的交织网，双方皆必须对对方有所牺牲。只有彼此间成熟的了解和关怀，才能在婚姻中建立起保障和满足。

幸福的婚姻并没有捷径，两个有亲密关系的人，天长地久的生活在一起，误解和摩擦是家常便饭。为了克服嫉妒、愤怒和怀疑，需要相互间的谅解和容忍。人相处在一起，必须互相付出。婚姻中，你不可能只向对方要求，而本身却不必做出牺牲。

建立成功的婚姻

成功婚姻的基石在于双方的协调，并非仅仅是找到了理想的伴侣。双方必须尝试经由成熟的尊敬、爱和关怀来调整自己。爱是一种内在的感觉和满足，来自于自身的成熟。在一桩成功的婚姻里，一个人不能总是要求对方照他的意思去做。有一句有趣的谚语说：

“男人有其意志，女人有其办法。”

两人共同要走的道路，仅有一条，这条道路或许崎岖不平，甚至险要重重，但却是一条两人必须携手共进的道路。

幸福的婚姻，不是闭起双眼就可获得的。我们常会看到对方的优点或缺点；必须承认没有人是完美的。一对夫妻应该尝试在日常生活中，共同分享快乐和痛苦。相互间的谅解是快乐婚姻的秘密钥匙。婚姻是上天的赐福。不幸的是，许多人的生活缺乏沟通和了解。

婚姻的大部分困扰，通常来自相互间的不妥协和没有耐性。避免误解的黄金定律就是多学习容忍、谅解和耐性。人类总是很情绪化的，因此有发怒的倾向。丈夫和妻子应该极力避免在同一时间内生气，这是快乐婚姻的定律。假如两人在不同时间发怒，耐心、容忍和谅解等高尚心态将会解决问题。

丈夫应该以尊敬、谅解和体贴的态度来对待妻子；不要把妻子当作奴婢或在手中把玩的洋娃娃。丈夫或许是家庭经济的来源；但是，当丈夫有空时，也应该帮忙做点家务。另一方面，妻子不应该在丈夫耳边唠唠叨叨，抱怨一些琐碎的事情。假如丈夫真的有不少的缺点，做妻子的应该耐心的和他沟通，以有礼貌的态度纠正他。当个人的事业陷入危机时，配偶应该尝试在不打扰对方的情况下，把事情处理好。假如醋劲太大，就应该尝试压抑对配偶的猜疑。尤其当事情不容易判断对或错时。在佛教中，良好婚姻关系的首要任务，就是尊重和信任。

婚姻中的性

在幸福的婚姻中，性应该发生在适当的场合中。如同火焰一般，性也可以是个好仆人，也可能是个捣乱者。性不应该被不健全的压抑，也不应该被病态的夸大。对性的渴望，就有如其他情感般，应该规律化。虽然对大多数夫妻而言，性是非常重要的一环。但是，我们必须明了，性不是一个人快乐与否的首要因素。另一方面，有些人拥有丰富的性生活，却仍然不快乐。真正的爱不是肉欲，而是一种契合的心灵状态。

性并非只是肉体上的满足，而是永久伴侣关系的基石。经历时间的磨练，爱和尊敬显而易见是亲密关系的基础。康乃尔医学中心的海伦·凯伯兰医生说：

“没有亲密的关系，就没有真正的爱情。”

她对于亲密的关系是一种分享的感觉，而不是信息的交换。没有亲密关系的夫妻，只能谈些琐事，譬如：天气、电视节目或晚餐该吃些什么。他们从来不让对方明了他们是否快乐或不快乐，害怕或担忧什么的。他们不关心对方真正的感受。

夫妻应该尽力培养贞节和忠诚等永恒的美德。这些美德会增进夫妻间亲密的程度。没有人能幸免因果循环的宇宙法则。社会成员间的和谐成长，都承认了这基本的法则。不要让自己屈服于动物般的兽欲，为我们所爱的人带来痛苦。自重、尊严等人类的特质，在目前的社会中已日渐腐蚀殆尽。

谁比较文明？

山地部落中的女人，在传统上是裸露上半身的。但是，那些世世代代辛勤工作的男人，并不因此而神魂颠倒、无心工作。然而，当一群人类学家到他们部落去进行研究时，首领下令所有的女性要藏起来。她们在部落中成日为男性族人所包围，却仍然很安全。但是，对于那些来自文明社会，受过教育的人，可不知会对那些女性做些什么轻薄的举动。

今日的人过于依赖、坚持一种观点，认为性是骚乱的原因之一。我们的祖先替性找了很多的藉口，产生了许多伪善的行为，幸好在今日这层面纱已揭去了。但是，今日的性观念却是过于推崇和怂恿；因此，阻碍了真正性价值观的进展。大众传播媒体特别强调生命中色欲这个部分，使人类受到各方面的性冲击而变得不健康。于是，有人以性为生活重心，忽略了其他重要的责任。

愉快的婚姻

释尊说过：

“不好的夫妻结合，就有如两具尸体生活在一起。”

不好的丈夫和好的妻子结合，就有如尸体与天使共同生活。好丈夫和好妻子的结合，有如两个天使在一起生活。有一个关于婚姻的笑话：

“一个好的婚姻存在与瞎眼妻子和耳聋丈夫之间。”（瞎眼妻子看不见丈夫的缺点，耳聋丈夫听不到妻子的唠叨。）

某些宗教律法规定男人可以娶一个以上的妻子，某些宗教却硬性的规定一夫一妻制。至于佛教教义则认为婚姻是个人的选择，同时人们也必须遵守所处国家的律法。即使是允许一夫多妻制；却有证据显示，当一个男人拥有多位妻子时，只是为自己的生活带来更多的烦恼和负担。

对于大部分人而言，烦恼已经够多了。但许多人并不去克服他，却在外面寻找更多的烦恼。

一个男人和两个妻子:

从前有位长者，不满意自己结缡多年的妻子。于是，决定再娶一房极具魅力，年轻貌美的女人。但是，这女人却羞于让人知道他下嫁于一位老头。为了使丈夫看起来年轻，她把丈夫头上的白发拔掉。原配妻子知道这件事后，为了让丈夫看起来年老些，他开始把丈夫头上的黑发拔掉。两个女人的战争持续了不久，那可怜的老头因此而变成秃子，头上没有一根白发也没有一根黑发。

女士们对生日和各种纪念日特别注意，细心的丈夫也应该牢记这些日子，不要以忙碌为藉口，记得向妻子表达感谢之意。这些小动作可以让你所爱的人知道你对她的看法，你愿意去取悦她，而她的幸福与你息息相关。为人妻子者，应该感谢丈夫的体贴。这些善意都是使家庭幸福的因素。这些表达爱意的小动作，是幸福婚姻的基础。

今日的夫妻，能够经过家庭计划来决定家庭的规模。聪明的夫妇，应该衡量经济和能力来做一番计划。佛教徒没有理由拒绝避孕和节育。然而，一旦胎儿成形了，他有继续生存的权力。佛教并不支持和赦免如杀人般的堕胎行为。

婚姻好比一把剪刀，
两片刀刃无法分离。
通常它们以反方向进行，
但是，
会伤害任何在它们中间的事物。
婚姻的锁链是如此的沉重，
它需要两人共同负担。

第廿三章：你的美貌

美貌是非常主观的，你认为美丽的事物，在别人眼中可能是丑陋的。

广告深深的影响了我们对美的看法。但是，美丽确实是我们亲眼所见。俗语说：“情人眼里出西施。”积极的晋身策略，改变了我们对时尚、品质及浮华的接受过程。经过了一段时间，盲目的男女误以为美貌是人类的基本权力。然而，对许多人而言，美貌是指外在的表面而非内在美。当它们寻找朋友或终身伴侣时，外在的美丽是认定的条件。

为了获得较好的面孔，人们花了许多额外的费用，尝试了千百万种方法，只为了达到渴望的外表。有人参加减肥课程、跳带氧舞蹈、整容、穿时髦服装、梳新式发型。通常人们对外表非常敏感，尤其发现身上赘肉增加时。

男人也无法逃避这种流行，男女皆花了很多时间在装扮上，只为了让自己看起来漂亮些。现代男女在昂贵的服饰和化妆品上花费了许多金钱。此外，化妆品公司也以各式各样昂贵的促销活动企图影响他们的购买选择。

有些学识修养渊博的女性对服饰也非常着迷，听起来让人感到惊讶。假如一个男人和一个女人在街上遇见另一

对男女，这女人很少会注意另外的男人，她通常只注意到另一女人的穿着打扮。

除了尽力追求美丽之外，人们都忘记了与生俱来，却很少使用的本质。或许是因为化妆品提供了一套速成的美丽，取代了真正的美丽，使人们忽略了自然天生的美丽。

在速食的时代，所有的东西都讲究现成。女人也求助于市场上垂手可得的化妆品来获得美丽。现在，让我们回到美丽的本质，或许我们会问："美丽的本质究竟指的是什么？"它是慈悲、爱心、同情心和一颗美丽的心。在所有的化妆品中，善心是最佳的产品；它是天然的、便宜的，而且永远有效。拥有这种美丽特质的人，无需在脸上涂脂抹粉或做头发，看起来就很漂亮。

即使一个人生来长相平庸，若他肯培养慈悲心和耐心，他仍然具有魅力、光芒四射。这些美德会增进内在的魅力，然后显现在外，使个人拥有不可抗拒的气质。这种人的特质会吸引许多人。而外在肤浅的美丽就如花朵一般，无法持久。但是，当内在美魅力增加了，人们变得更成熟时，便会散发出更浓郁的香气。

另一方面，即使一个人天生丽质或身材姣好；但是个性善妒、自私、狡猾和自满，人们不愿意接触这种人。假如一个人充满善意、不说刻薄的话、彬彬有礼，他会比自满的帅哥、美女更吸引人。美丽的外在能吸引人们的注意，但是能持续多久呢？尤其对于内在污秽的人，外表的美丽容易消失。俗语说："美丽是肤浅的"这话非常正确。但是，善意的美丽却能持续很久，而且为人人所称羡。

这个世界就象一面镜子，我们朝它微笑，就可以看到另一张微笑的脸。朝它皱眉或生气，我们就会看到一张丑陋的脸。同样的，如果我们保有慈悲心或同情心，人们将会以同样的特质来回报我们。假如我们表现出自内心的美德，将化为外在的美好举止。

假如你是天生的美人胚子，你应该认为你是幸运儿。佛教认为天生美丽是一种福报。但是，不应该因为美丽或英俊而变得自高自大，这样你会遭到别人的排斥，自满不仅使你变得面貌丑陋；更重要的是他会成为心灵成长和幸福的障碍。

第廿四章：累积自身的资粮

通过正当的方式来累积财富，不是件错误的事。

铜板重要还是命重要？

在下过几天的豪雨后，一个以善泳著称的村庄因河堤溃缺而泛滥成灾。当雨停时，村庄中五、六个朋友决定搭船到对岸。当航行到河中央时，船只开始解体了，因为乘客们都是善泳之士；于是，大家都弃船逃生，开始往对岸游去。

他们发现其中一人游得很慢，似乎未尽全力。于是，大家对他喊道："你为什么落后？你向来游得比我们好。""我身上缠着上千个铜板，很重啊！""这儿水流太急了，快把铜板丢掉。"但是，他摇摇头，无论他多疲倦都不舍得将身上的铜板丢掉。

他的朋友爬上对岸，远远看见他即将下沉，再次对他呼叫道："你怎么这么笨，快把身上的铜板丢掉，你快下沉了。"但是他仍然紧紧的搂着他的铜板；于是，急流很快把他卷走，最后溺毙了。

满足

没有人能获得完美的幸福，除非他能够控制贪婪的心灵。只要不停的追求物质的满足，他就永远无法找到幸福，而陷入捉摸不定的梦中。人无法得到他所想要的一切，因为人性是贪得无厌的。

对金钱的迷惑

在今日的物质社会里，人们深信金钱至上。每个人都想要一夕致富。于是，人人尽其所能，用尽一切办法去敛财以求致富。由于这世界急于累积财富，道德、荣誉和正直似乎丧失对人性的影响力和意义。在物质主义的包围下，人们快速的失去了精神的价值，经过正当手段去获得财富并非坏事。但是，采用不正当的手段将招来麻烦、困难和罪恶感。

在追求财富的过程中，人们忽略了一项事实。金钱只是达到目的的方法。人们无法明了财富的本质、意义和目的。他们只对一个目的感到兴趣－－累积更多的金钱。最后，他会感到挫折和迷惘，因为他并不比贫穷时感到快乐。这也就是为何有些富人感到不快乐。烦躁不安和悲哀的原因。他们忘了金钱所能买到感官的世俗快乐，并非真正的快乐。

在报上经常见到诈骗数百万元的案子，这些可憎的行为令人痛苦，甚至使人因肉体或精神上的损失而导致死

亡。但是，这些卑鄙的行为，通常都是那些具有社会地位的人士所为。他们利用了自己的聪明才智和别人对他们的信任，来搜刮他人的财富。

由于人们一心一意想一夕致富，导致互相欺骗，破坏彼此的信任，他们人生的唯一目标是赚钱，赚更多的钱。甚至对宗教的告诫漠视不理。诚实和正直对他们变得毫无意义。他们需要更多的钱来满足感官上的欲乐和对财富的渴望。

错误的平等

我们必须承认，累积财富能带来某种程度的快乐和安全感。但是，我们不应该将累积财富当作是人生唯一的目标，而忘记了还有许多事能让我们的生命充满意义。为了使生命有意义，并且充满宁静和谐，必须对财富培养正确和真实的态度。

> 对现状感到满足的人，将永远感到不缺乏什么。
>
> －老子－

每个人都在寻找幸福，这是件很自然的事。不幸的，许多人将幸福和财富视为同一件事。但是，对一位智者来说，这是一种错误的观点。一个伟人的特征，在于他很容易对简单的事物感到满足，欲望很少。所有伟人都过着一

种简单，高贵的生活，尝试学习自我克制，远离欲乐和浪费精力的生活。需求越少，幸福越多。希腊哲学家伊比鸠鲁曾说：

“假如你想要使某人快乐，不要增加他的财富，只要把他的欲望拿走，”

财富并不是获得幸福的唯一方法。显然的，物质的慰藉无法满足贪婪的心。我们的日常需要可以轻易的得到满足。但是，我们的欲望却无休无止。事实上，一个知道节制欲望的人，能够从生活中获得更多的回馈。人类的身体只需要少许的物质便能生活下去。但是，许多人在经济许可下，却拼命的大吃大喝。他们为吃而活，而非为生存而吃。我们也不需要太多的衣服，如苏格拉底说过：

“你所谓的幸福是好的食物、华丽的衣裳或其他奢华的东西。但是，我相信没有欲望的人是上天最大的祝福。为了获得最大的幸福，一个人必须学习感到容易满足。”

善用财富

财富必须善加利用，以便增进自己或他人的福利。假如一个人终其一生眷恋财富，不对国家、朋友和信仰尽义务，他的生活将充满忧虑和空虚。最后，当离开世界的时间来临时，他才会明了他尚未充分的利用他的财富。没有人，包括他自己，会从他拼命累积的财富中获得任何益处。

释尊告诫我们避免愚蠢的累积财富，而不尝试去改善生活素质和他人的幸福。

“当你死后，财富会留下来。你的亲友会送你到坟墓。但是，你在世界的一切作为，也将随你一起进入坟墓。”

人有从善及作恶的本质。人们会为了隐藏他的不诚实、不道德的行为而扭曲事实的真相，甚至欺骗他人。当我们犯了错误时，要马上承认自己所犯的错误。否则将一辈子背负这条锁链。即使是墨索里尼或希特勒让他人痛苦时，他们也坚持他们的动机是善的。当老虎叼走婴儿去喂养自己的虎崽时，肯定它也会有同样的想法。假如你想得到真正的快乐，你必须检讨你行为的动机，确信本身的动机并非出自自私，而是为了人类的福祉。因此，现在是重新检讨我们所拥有的价值观的时候了。

或许下面某位不知名的诗人，他的作品能让我们更了解金钱的价值。

金钱能够买到什么？
买得到床铺，却买不到安眠。
买得到书籍，却买不到知识。
买得到食物，却买不到食欲。
买得到衣饰，却买不到美丽。
买得到住屋，却买不到家庭。
买得到药物，却买不到健康。
买得到奢华，却买不到舒适。
买得到享乐，却买不到快乐。

买得到宗教，却买不到济世的精神。
不要说，
这是属于你的，
那是属于我的。
而是说，
我们暂时拥有。
或许，
如此我们才不会为了消失的荣耀
而感到遗憾。

第廿五章：与他人和睦共处

与他人和睦共处，意味着与大自然和谐的相处，而大自然本身是你的保护神。

快乐生活的因素之一，就是能够与他人和睦共处。我们必须承认，为了达到目的，人们可以经由不同的途径去完成。因此，当别人拥有不同的习惯或意见时，我们不须要感到沮丧。

礼节和习俗

不同社会的人，对礼节的标准也不一样。在某些国家。客人在宴会上吃得渍渍有声显示对主人的尊重，酒足饭饱之后的打呃声，并不是对主人的不礼貌，而是告诉主人他们真的很喜欢这一餐。有些人认为用手吃咖哩饭很不礼貌；对他们而言，用刀叉汤匙吃咖哩饭是一件浪漫的事。但是，这些餐桌礼仪在其他的社会可能被视为粗鲁的。在某些国家，将手指放在嘴巴或鼻孔表示在辱骂对方；但是在其他的国家，这种举止并不具任何意义。有些人认为，被别人用鞋子打是一件可耻的事，有些人认为，鞋子本来就是用来打小孩子的。

尤其当我们出外旅游时，会发现其他社会普遍充满了奇异的风俗和民情。我们不应该带着偏见，断然的判断何者正当，何者不是。礼仪本身并没有所谓的好坏。但是，当人们对此感到不舒服时，就可称为不正当的礼仪。

生活在多变的社会中，我们不应该盲从传统、风俗、礼仪惯例和仪式。遵循祖先当时的信仰来行事，这是一种食古不化的行为。祖先所遗留下来的惯例或传统，或许是好的，但也有一些是毫无意义的。我们应该敞开胸怀，接纳那些对当今社会重要或本质相同的传统。

释尊对于惯例、传统、信仰给予下列的忠告：

“当你知道某些事对你或他人而言是有害和错误的，那么就放弃它。……当你知道某些事对你或他人而言是有益的，那么就接纳它。”

有些长辈无法忍受现代年轻人的想法和生活方式，他们期望孩子会遵守拥有悠久历史的习俗和传统。事实上，他们应该先允许年轻人去参加那些无害的现代活动。做长辈的应该回忆自己年轻时，他们的父母主观的否决了当代流行的生活模式和行为举止，他们的内心感到多么的痛苦啊！今天，对事物持有不同的观念，是造成父母和孩子无法沟通的主要原因。但是，这并不表示在孩子因为某些错误观念而做错事时，父母踌躇不前，不主动的去劝告他们，开导他们。父母在指正孩子时，应该了解预防胜于惩罚。父母也应该了解，他们为何赞同或反对某些价值观。

允许他人和你持有意见不一致的权力

假如一个人单独的生活在这个世界上，他不须面对不同的意见。但是，假如我们选择生活在这个世界中，就必须学习如何尊重和处理与你看法不同和相背的意见。

前联合国秘书长宇丹说，当他在办公室工作时，他小心翼翼的避免在语言或行动中，将自己的信仰或传统加诸于同事身上。但是，当他回家时，他完全按照缅甸的传统习俗，包括语言、食物和宗教。这显示了他是一位值得尊重的人，他从来不会应用自己的影响力，强迫他人接受他的信仰和生活方式。

我们生活在一个权力胜于一切的世界。强者压制弱者，富人剥削穷人。但是，我们应该避免这种行为。假如我们无法认同他人的意见；至少，我们必须学习如何表达不赞同的意见。我们应该以温和有礼的态度来表达，而不是只顾压抑别人。那些用武力强迫他人接受他的意见的人，只会显示他们无法说服对方，承认他们的意见是对的。

当别人赞同我们时，我们会感觉到很舒服。但是，个人的成长，总发生在别人有异议时。有时，他人会批评我们的言行举止，所说的话是我们不乐意听到的。但是，如果我们细心聆听，会了解这些话带有真理。假如我们愿意改变行事准则，我们将会有所成长。这个世界犹如种植了各式各样花朵的花园；如同蜜蜂采蜜，我们有权力选择美丽的花朵，不择取无所助益的花朵。我们的行为，无法取

悦每一个人；因为，不同的人，对我们的行事法则有不同的意见。

我们无法取悦每一个人：

从前，有一个男人带了孩子，拉了一头驴子准备到市场去贩卖。当他们走在路上时，有些人见状议论道："看看这两个傻瓜！放着驴子不骑而走路。"于是，那男人叫孩子骑到驴背上，自己拉着驴子赶路。这时，有位老妇人经过，说道："这是什么世界啊！年轻人骑在驴背上，可怜的老爸却在赶路。"这一次，他自己骑到驴背上，让儿子跟在后面赶路。走了不远，遇见一位年轻的女人，她说道："为什么你们两人不同时骑在驴背上呢？难道驴子驮不了你们？"于是，那男人也跟着骑上了驴背上。这时候，他听到后面传来一阵叫喊声："啊！可怜的动物，它为什么要受这种苦，你们太残忍了。"这时，父亲和孩子觉得受够了，决定不再骑驴子，以杜绝悠悠众口。可是，看见他们的人，都指着他们大笑："两个蠢驴，牵着一头笨驴。"当然，驴子也不喜欢任人摆布；在过桥时，它拼命的挣扎想逃脱。结果，父亲、儿子和驴子通通跌落水中。

当你试图取悦每一个人时，最终你无法令每一个人感到高兴，却替自己招惹麻烦。

耐心和容忍

那些能在艰苦时刻仍然保持高昂斗志的人，值得我们赞许。他们的精神也能激励周围每一个人。他们对事情积极乐观，因此避免了许多困扰。一个有智慧的人，能藉适当的回应他人的语言和嘲笑来避免争端。

当别人想侮辱我们时，我们必须学习如何面对他人，并做出适当的回报。

笑话的回馈:

有位著名的英国人去参加一个宴会，当他离家时，朋友们决定对他开个玩笑。他们在他的外套后面画张驴脸。宴会结束后，他取回外套才发现有人恶作剧。他非但没有生气，反而冷静的问道：“今天是谁把自己的脸留在我的外套上？”朋友对他的问题感到惊讶。于是，他解释道：“我只是想知道，是谁将自己的驴脸留在我的外套上。”

当你在游戏中输了，你该怎么办？你不应该发脾气。如果你一发脾气，不但破坏了游戏的趣味性，也会丧失朋友对你的尊敬。

每一个人都有责任发掘、培养深藏于人性中的耐心、爱心和诚实的种子。最后，个人终生的努力将会为当代和后代带来福利。这样的人，才是文明人。他会以怜悯和谅解来面对问题。

伟人的特征之一，在于他以冷静的态度来面对日常的烦恼。

他不是我的仆人，而是我的导师：

一位伟大的佛教法师狄庞卡拉，有一次被邀请到西藏弘法。这位法师带着一位爱争吵、又不负责任而且厨艺极差的厨师一同上路。西藏人观察了那位厨师一段时间后，以尊敬的口吻问法师："大师，为何您能容忍那位无用的厨师的臭脾气？他只会妨碍您，对您一点帮助也没有，为何不遣送他回去呢？我们愿意帮助您。"法师微笑的回答："哦！你们不了解，我并不以为他是我的仆人，我把他当作导师。"西藏人讶异的问道："这怎么说呢？"法师解释道："他的无能和好争吵的天性，每天都在教导我如何的学习容忍和培养耐性。因此，我认为他极有价值。"

或许有些人会认为耐性和容忍的本质不切实际。过于理想化，而不容易实现。有些愤世嫉俗的人，怀疑人类处于相互敌对的世界，只能勉强苟存，怎会有兴趣去培养爱心和善意呢？当然，这些本质不容易实践，需要一些坚持和决心。但是释尊和他的弟子，在无数的场合中，证实了它的可行性。

善用外交辞令

你无法藉纠正世上每一个人来获得宁静。同样的，就算你把世上所有的石头都除去，你仍然无法开辟平坦的大道。在不平坦的道路上，如果想要走得舒服，我们就应该穿上鞋子。既然我们无法将世上所有的障碍都除去，我们就应该保持心灵的平静。

如果某个人犯错，你会用很多方法去纠正他。然而，在公共场合对他批判、责骂和大声叫喊却无济于事；你的行为只能令他更坚持自己错误的见解。

所以，应该以友善的态度纠正他人的错误。那么，他人也将会乐意接受你的劝导；在未来，他会感激你的劝导和好心。

当你在发表意见时，避免使用一些刻薄和愤怒的字眼，避免伤害他人的感情。另一方面，当别人纠正你的错误时，你不应该发脾气或带着一张不高兴的脸孔。或许，你认为发脾气、露出一张狰狞的脸孔或对他人大吼大叫，可以吓退对方，让他们宽容你的缺点。但是，这种态度是错误的。发脾气、大声吼叫、愤怒和咀咒，只会暴露出自己意志薄弱。

达赖喇嘛说过：

“当我遇见一个人时，我未曾考虑过他的种族、肤色、信仰或生活方式。我只想到我遇见了人类大家庭中的一位成员。

第廿六章：人类可以改变周围环境

心灵是我们命运的建筑师，它可以使我们生病，它也可以让我们痊愈。

自然终究是平衡的，人类无法干预它的平衡状态。大自然的律法是无偏无私的，不因祷告、赞美或牺牲而动摇。自然的活动包括物质和心灵层面。不受世俗执法者所干扰。其中规范人类生命特质的律法是因果循环论。这律法规定了人类的道德层面；由思想、语言、举止所导致的健康或不健康的行动。经过时间的洗礼后，终究会产生善报与恶报。

假如一个粗暴的人，有着邪恶的举止，不和宇宙律法和谐相处；他不良的恶性，将会污染周围的环境。他那不良行为所产生的恶果，使他无法拥有快乐、满足和宁静的生活。而污染的心灵使他无法和其他人和睦共处。假如一个人拥有正当和和平的生活，周围的气氛将因他的美德而得到净化。他积极的心灵，深深的影响了他周围的人。并创造了一个和平与幸福的环境。

美德的培养

拥有美德且积极的心灵，并非可以自动产生。对许多人而言，特别是那些容易陷入愤怒、嫉妒、邪恶和复仇心重等负面情绪的人，在面临外在的竞争时……。

什么是真正的宝藏？

从前有一个人，将献媚视为个人胜利的武器。有一天，他得到一块美玉，他想将那块美玉奉献给大臣，换取丰厚的回报。但是，无论他怎么游说，大臣始终拒绝接受。

那位仁兄说："这可是真正的宝藏啊！平凡人没有拥有他的权力，只有象您这么高贵的人，才有资格拥有它。这块美玉天生就是要让您拥有它、佩戴它。"

那正直的大臣说道："或许你把这块美玉当作宝贝；但是，我可不是轻易能被收买的！这就是我的宝藏。"

美德要透过刻意的训练，才可以养成。一个想要获得美德的人，应该从日常生活中培养美德，使它成为一种习惯。就如学生必须反复的背诵功课一样，才能获得好成绩。首先，他必须下定决心，尽力的去发展具有建设性的人格特质，尤其是对那些具有强烈消极倾向的人。全心全意的去努力，便可以改变这些负面的倾向。进而培养出正确的思考、语言和举止。一旦养成好习惯，他将发现他已经无法再去做一些负面或不良的行为了。他所养成的好习惯，将具有自发性、创造性和技巧，并使他拥有幸福。

善于驾驭心灵

全能的心灵是善与恶的创造者，心灵可以导致邪恶，所有邪恶之事都是心灵的创作。心灵也可以为我们带来快乐、成功和欢愉。令人惊讶的是，虽然心灵在我们心中，但是我们无法了解它的本质。有些人无法见到自己的未来，但是却说他们了解别人的心灵，

了解他人的心思：

有一个人宣称他可以了解别人的心思，他也因此赚了不少钱。有一天，有位年轻人跑来找他，将一根大拐杖拿给他看。对他说："说出我内心的想法；告诉我，我会不会打你？"

这位心灵解惑者知道自己已身处险境；无论他说是或不是，那位年轻人都可以否认。因为无法了解那位年轻人到底想些什么；因此，他了解到最好什么话都不要说。

释尊认为邪恶无法透过某些人或神（救世主）而获得赎罪的机会。反而会因无知而造成污染。无知可藉智慧去消除。释尊不认为人被神所咀咒，出生就带着原罪，注定了悲惨的命运。相反的，释尊采取光明的观点，认为每一个人都有行善的潜能；即使最邪恶的人，也可以通过努力将自己改造为最有道德的人。无论多大的罪恶，皆不能以无止境的痛苦来惩罚他。

心灵是一种工具，假如善加利用，它将是极具建设性的。如果不善于利用，它将具有毁灭性的力量。这抉择由

我们自己决定。一个念头，就能够将我们幸福或悲伤的锁链切断。这就是为何在佛教教义中，强调心灵训练的原因。显然的，一个受过良好训练的心灵，是开放、快乐、宁静和满足的。

心灵犹如电力，电流可以杀人，也可以照亮居住环境。这关键在如何有效的使用它。同样的，一个行为邪恶，否认良心制裁的人，只会招来痛苦。相反的，控制自我的心灵，能获得最大的幸福。

释尊说过：

“心灵是光辉的，纯洁的力量是它的本质。只有在人为蓄意污染下，它才会被污染。”

控制我们邪恶的想法，并不容易。更困难的是要断绝贪欲、仇恨和欺骗等不健康的想法。唯有心灵得到训练，才能杜绝这些不健康的念头。

所有行为的背后，都有思想在作为主宰。这些持续不断的行动，决定我们的个性。假如我们的想法仁慈，我们就会变得仁慈有礼。假如我们的想法残忍，我们的行为就将变得残暴不仁。假如我们有欺骗的想法，我们就会常常去骗人。假如我们的想法诚实，我们的行为就诚实不欺。假如我们带着怜悯的想法，我们就会去怜悯他人。我们的想法影响了我们的举止和本性。

我们的弘法责任

培养我们的慈悲心与智慧，与发展人格一样重要。身为人类，我们应该感到快乐。能够身为人类，是我们过去善业累积的福报。身为人类，我们拥有最大的机会去获得美德和智慧，并藉此增进我们的幸福与福报。让我们的生活充满目标，为人类的生存增进美德。我们不应该浪费身为人类的机会，滥用这项特权，犯下不道德的行为而引起悲惨的果报。也不要让日子象彩云一般的流逝，不留任何痕迹。

今天，社会需要的是前人的智慧，对后人来说，也是最高的智慧。佛教不仅是前人或后代所拥有的智慧；佛教是释尊所发掘的永恒的智慧－－佛法。这智慧如同被四季不枯竭的深井，泉水不断流淌。让我们拥有这泉涌不断的智慧。没有了它，个人和社会无法获得永恒的宁静和真正的进步。

第廿七章：人性的尊严

古代的哲学清楚的告诉我们，生命的目的不仅是自私的为自己而活，而是应该以服务他人为自己神圣的职责。

首先，让我们确定的佛教的观点中，如何探讨人性尊严这个简单，但是令人感到困惑的课题。

人类的何种特质提升了人性中的尊严和神圣？它的根基在于我们日常的人际关系中。那就是道德、伦理、才智和灵性。在心灵活动中，我们可以辨别是非、荣誉和羞耻。这些就是我们因身为人类而感到光荣的特质。正是因为我们珍惜这些特质，我们才不会形同禽兽。

为了发展个人的心灵，我们必须控制思想的力量，而这种力量是辨别道德、伦理、是非、好坏的力量。这些都是支配人类好坏的象征；其他动物没有这些特质，他们依靠本能而生活。显然的，只有人类能够发展心灵活动和拥有登峰造极的思考能力－－包括了彻底的了解佛教的精要。

道德上的耻辱和恐惧

在混沌初开世间还没有出现宗教时，人类为两种道德感所影响，以维持人类的尊严。这两种因子就是“羞耻心”和“罪恶感”。做坏事的念头萌起时，“羞耻心”这纯洁的心灵就会感到羞耻。“罪恶感”使人类在做坏事时，退缩不前。道德上的羞耻和道德上的恐惧常常左右了人类的举止。其他动物任由生存的本能来行事，并不需要经过道德上的思考。因此，当人们屈服于药物、酗酒、贪欲、愤怒、嫉妒和自私等负面影响时，人们就丧失了均衡感。他们否认自己拥有任何人性尊严的权力，因为他们的行为举止如同禽兽一般，

我们以身为文明人为荣。但是，某些人的行为却不如禽兽。为此我们感到深切的遗憾，这现象自然不是我们乐意见到的发展。一个值得尊敬的人，拥有“羞耻心”和“罪恶感”这两种特征。他们具慈悲心，对别人仁慈；他们害怕会伤害别人，随时准备帮助他人。这些看起来似乎平常的价值观，却需要去珍惜和拥有。我们应该发展人类的特质，而非违反此特质。在服务他人时，我们开发了潜在的美德，谅解、友善、怜悯、诚实、纯净、有礼、富有人性和满足的精神。这些都是值得我们去拥有的，并为此而感到骄傲。

人类不同的本质

在人类的本质中，有许多有益的价值观需要我们去维持和细心的照料。简单来说，这些本质可以分为三方面：动物的本质、人类的本质和天赐的本质。这三种本质在各个层面都影响了我们的行为。假如我们屈服于动物的本质，对于丑陋邪恶的举止不加以控制或努力去压制，我们将成为社会的负担。宗教是控制我们动物的本质的有效工具。由宗教导师所教导的教义，应该称为人类行为的指标。宗教也应该是开发、灌溉和改善我们潜在的人类的本质的工具。在开发和改善了人类的本质后，我们可以达到神圣的目标－－天赐的本质。达到这一境界后，那些贪婪、愤怒、恨意、嫉妒和其他不受欢迎的特质将消弭于无形；这使得人类更加神圣和更加值得尊敬。藉宗教的帮助，我们的动物的本质得以控制；然后我们可以开发人类的本质；最后达到上天赐予我们的神圣本质。

天赐的本质需要我们去开发；譬如：良心、友善、为他人着想、慈悲与仁爱等等。对他人的进步感到一样的欣喜，不论输赢、赞誉或诽谤，都能做到不偏不倚，这是一种崇高的境界。

讽刺的是，许多有宗教信仰的人，依然抱着错误的观念。他们竟然认为人类可以借助祈祷和轻松的礼拜仪式来获得神圣的目标。这种态度需要修正。我们有义务去努力，使自己过着真实而有尊严的生活。我们必须实践人性中善良的价值观。世间的宗教，引导我们获得宁静与和谐的生活。我们应尽力行善，同时将罪恶连根拔起。所有的

宗教，应该提供其追随者重要而适当的指导；使人们互相尊敬和谅解的共同生活、共同工作。身为信徒，我们彼此之间不应该产生恨意、嫉妒、敌意或高高在上行为。佛教教义正是给予我们这方面的指导。

如果想过着有尊严的生活，均衡的生活方式是不二法门－－千万不要过着极端的生活。释尊并没有告诉我们，为了遵循教义，必须去折磨自我的身心。我们可以以中庸之道来实践信仰，千万不要做得过火。千万不要忘记生活中最重要的一面－－心灵的成长。释尊的教诲可以分为三部分:

现在的幸福、未来的幸福和永恒的幸福。

努力去追寻永恒的幸福吧！你们将能获得神圣而有尊严的生活。

NOBLE WAY OF LIVING

Right Understanding -
Clear understanding of the nature of life and the moral responsibilities.

Right Thought -
Purification of the mind by avoiding craving, ill-will and cruelty.

Right Speech -
Speak gently by keeping away from lying, back-biting, harsh words and gossiping.

Right Action -
Pure action without hurting, damaging and dis turbing others.

Right livelihood -
A decent occupation that does not cause harm or injustice to others.

Right Effort -
Use effort to avoid evil thoughts and to cultivate good thoughts.

Right Mindfulness -
Awarenesss of the nature of the mind, body and feeling.

Right Concentration -
Aim at one-pointedness to gain peace and realisation.

(The Buddha)

正道的生活

正见－－

正确的认识宇宙人生的真相和持守道德戒行。

正思惟－－

断灭恶的欲念、敌意和残酷的心念。

正语－－

戒止口恶业，道出善与真诚的言语。

正业－－

行为正当，不扰乱及损害他人。

正命－－

从事正当的事业来维持生活，不侵损其他众生。

正精进－－

不懈怠的努力，策励自己的心，离恶向善。

正念－－

意念正法，对修行所缘，铭记不忘，不被物欲所诱惑。

正定－－

心一境性，身心清净，入无漏定。

（佛陀）

法施最胜

Sabba Dānaṃ Dhammadānaṃ Jināti

愿以此功德

庄严佛净土

上报四重恩

下济三涂苦

若有见闻者

悉发菩提心

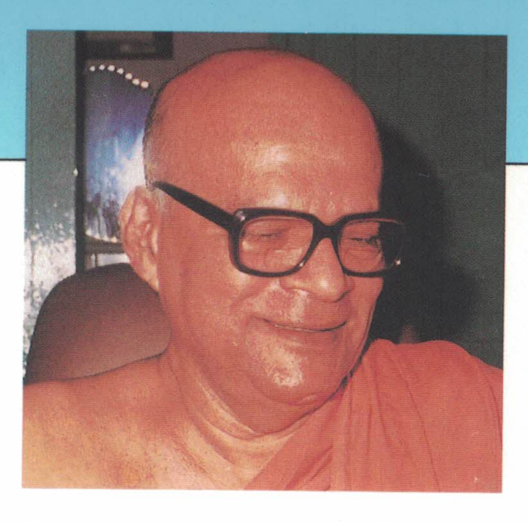
尽此一报身

同生极乐国

本书印刷费由:

S. M. Management Pte Ltd 赞助





Ven. Dr. K. Sri Dhammananda Maha Nayaka Thero
Chief Prelate Singapore and Malaysia.

The Author of this work, Ven Dr. K. Sri Dhammananda Maha Nayaka Thero, is an eminent Scholar Monk, with an international reputation for learning and eloquence. For more than Forty-Five years, this scholar Monk has rendered a tremendous service to mankind as a religious leader and moral counsellor of high stature. He has garnered considerable experience as a Teacher of eminence. His understanding of issues that confront humanity enables him to provide solutions to men and women facing life's crises.

An eminent writer, he has hundreds of publications to his credit. His written and spoken words have provided moral guidance to millions. His style is direct, lucid and simple. His anecdotal approach enables him to speak and write about profound issues, entertainingly.

Singapore Buddhist Meditation Centre,
1, Jalan Mas Puteh, Singapore 128607.
Tel: 7783330 Fax: 7730150